叶兴阳
双语音标有声读物
叶兴阳
注音阅读英语教育之父
双语音标阅读创始人
English
注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者： *叶兴阳*

内容来源： *公共领域英文原著*

适用对象： *英语学习者、教师、研究者*

版本日期： *2025 年*

目录

共 1 个章节

1. 迷人的波士顿舞蹈教程，(the Fascinating Boston How To Dance And How) 000001

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

迷人的波士顿舞蹈教程，(The Fascinating Boston How to Dance and How)

第1/1页

[ðə; ði] ['fæsɪneɪtɪŋ]
THE FASCINATING
这 迷人

迷人的

['bɒstən]
BOSTON
波士顿

波士顿

[haʊ] [tuː; tə] [dɑːns] [ænd; ənd] [haʊ] [tuː; tə] [tiːtʃ] [ðə; ði]
How to Dance and How to Teach the
如何 到 舞蹈 和 如何 到 教 这

如何跳舞以及如何教

['pɒpjələ(r)] [njuː] ['səʊʃ(ə)l] ['feɪvərɪt]
Popular New Social Favorite
受欢迎的 新的 社会的 最喜欢的

热门新社交宠儿

[baɪ]
By
经过

经过

[al'fɔːnsəʊ] ['dʒoʊzɪfs] [ʃiːf]
ALFONSO JOSEPHS SHEAFE
阿方索 约瑟夫 谢夫

阿方索·约瑟夫·谢夫

['mɑːstə(r)][ɒv; əv] ['dɑːnsɪŋ]
Master of Dancing
掌握 的 跳舞

舞蹈大师

[trænz'leɪtə(r); træns'leɪtə(r)][ænd; ənd]['edɪtə(r)][ɒv; əv]
Translator and Editor of
翻译 和 编辑 的

译者和编辑

[zɔːrnz] ['græmə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði] [ɑːt] [ɒv; əv] ['dɑːnsɪŋ]
Zorn's Grammar of the Art of Dancing
佐恩的 语法 的 这 艺术 的 跳舞

佐恩的《舞蹈艺术语法》

['bɒstən] , [mæs] .
Boston , Mass .
波士顿 , 大量的 .

马萨诸塞州波士顿

[ðə; ði] ['bɒstən] ['mjuːzɪk] ['kʌmpəni]
THE BOSTON MUSIC COMPANY
这 波士顿 音乐 公司

波士顿音乐公司

[njuː] [jɔːk] : [dʒiː] . [' schreinerize] , [ɪn'kɔːpəreɪtɪd]
New York : G . Schirmer , Incorporated
新的 约克 : G . 希尔默 , 公司

纽约：G. Schirmer公司

['kɒpiraɪt] , - , [baɪ]
Copyright , 1913 , by
版权 , - , 经过

版权所有，1913年，作者

[ðə; ði] ['bɒstən] ['mjuːzɪk] [ˌsiː 'əʊ] .
THE BOSTON MUSIC CO .
这 波士顿 音乐 一氧化碳 .

波士顿音乐公司

[fɔː(r); fə(r)] [ɔːl] ['kʌntriz]
For all countries
为了 全部 国家

适用于所有国家

[biː] . [em] . [ˌsiː 'əʊ] . -
B . M . Co . 3366
B . M . 合作 . -

BM公司3366

['teɪb(ə)l] [ɒv; əv] ['kɒntents]
Table of Contents
桌子 的 内容

目录

[peɪdʒ]
Page
页

页

['fɔːwɜːd] [wʌn]
FOREWORD 1
前言 1

前言 1

[ðə; ði] ['bɒstən]
THE BOSTON
这 波士顿

波士顿

[ðə; ði] [ˌfʌndə'ment(ə)l] [pə'zɪʃnz] [faɪv]
The Fundamental Positions 5
这 基本的 职位 5

基本立场 5

[ðə; ði] [pə'zɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['pɑːtnə] [eit]
The Position of the Partners 8
这 位置 的 这 合作伙伴 8

合伙人的立场 8

[ðə; ði] [step] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɒstən] -
The Step of the Boston 12
这 步 的 这 波士顿 -

波士顿十二人帮的步伐

[ðə; ði] [lɒŋ] ['bɒstən] -
The Long Boston 22
这 长的 波士顿 -

波士顿长22

[ðə; ði] [ʃɔːt] ['bɒstən] -
The Short Boston 23
这 短的 波士顿 -

波士顿短线 23

[ðə; ði]['əʊpən]['bɒstən] -
The Open Boston 24
这 打开 波士顿 -

波士顿公开赛 24

[ðə; ði]['bɒstən] [dɪp] -
The Boston Dip 25
这 波士顿 蘸 -

波士顿蘸酱 25

[ðə; ði] ['tɜːki] [trɒt] -
THE TURKEY TROT 27
这 火鸡 小跑 -

火鸡赛跑 27

[ðə; ði] ['eərəpleɪn] [glaɪd] -
THE AEROPLANE GLIDE 28
这 飞机 滑行 -

飞机滑翔 28

[ðə; ði]['tæŋgəʊ] -
THE TANGO 29
这 探戈 -

探戈 29

[ðə; ði] ['fæsɪneɪtɪŋ] [[wʌn]]
THE FASCINATING [1]
这 迷人 [1]

迷人的[1]

['bɒstən]
BOSTON
波士顿

波士顿

['fɔːwɜːd]
FOREWORD
前言

前言

[sɪns] [ðə; ði] [ˌɪntrə'dʌkʃn] [ɒv; əv][ðə; ði][wɔːlts] , [mɔː(r)][ðæn; ðən][ə; eɪ] ['hʌndrəd] [j'iəz] [ə'gəʊ] ,
SINCE the introduction of the waltz , more than a hundred years ago ,
自从 这 介绍 的 这 华尔兹 , 更多的 比 一个 百 年 前 ,

自从一百多年前华尔兹舞曲问世以来，

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz][held][ðə; ði][fɜːst] [pleɪs] [ɪn][ðə; ði] [ɪ'stiːm] [ɒv; əv] ['dɑːnsəz] [θruː'aʊt] [ðə; ði]['sɪvəlaɪzd] [wɜːld] .
it has held the first place in the esteem of dancers throughout the civilized world .
它 有 握住 这 第一的 地方 在 这 尊重 的 舞者 自始至终 这 文明 世界 .

它在整个文明世界的舞蹈家心中一直占据着至高无上的地位。

[ðeə(r)] [hæz; həz] [ə'pɪəd] , [haʊ'evə(r)] ,
There has appeared , however ,
那里 有 出现 , 然而 ,

然而，已经出现了……

[ə; eɪ] [njuː] ['kleɪmənt] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [pleɪs] — [wʌn] [ðæt] [pə'zesɪz] [ɔːl][ðə; ði] ['kwɒlətiz] [ðæt] [gəʊ]
a new claimant for the place — one that possesses all the qualities that go
一个 新的 索赔 为了 这 地方 — 一 那 拥有 全部 这 品质 那 去
[tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ]['səʊʃ(ə)l] ['feɪvərɪt] ,
to make a social favorite ,
到 制作 一个 社会的 最喜欢的 ,

一位新的竞争者——一位具备所有成为社交宠儿所需特质的人——

[ænd; ənd][hæz; həz][ðə; ði] [ə'dɪʃən(ə)l] [əd'væntɪdʒ] [ɒv; əv]['greɪtə(r)] [iːz] [ɒv; əv][ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n] , [ænd; ənd]
and has the additional advantages of greater ease of execution , and
和 有 这 额外的 优势 的 更大的 舒适 的 执行 , 和
['waɪdə(r)] [ˌpɒsə'bilitiz] [ɒv; əv] [ˌædæp'teɪʃn] .
wider possibilities of adaptation .
更广泛 可能性 的 适应 .

此外，它还具有更容易执行、适应性更强等优点。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði] ['bɒstən] — [nɒt] , [æz; əz] ['meni] [p'ɜːsənz] [sə'pəʊz] ,
This is the BOSTON — not , as many persons suppose ,
这 是 这 波士顿 — 不是 , 作为 许多 人 认为 ,

这就是波士顿——并非像许多人认为的那样，

[ə; eɪ] [njuː] [kri'eɪʃ(ə)n][nɔː(r)] [ɪn'diːd] [ɪz][ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ]['nɒv(ə)lti]['iːv(ə)n][tuː; tə][ðə; ði] [ə'merɪkən] ['pʌblɪk] ,
a new creation nor indeed is it a novelty even to the American public ,
一个 新的 创建 也不 的确 是 它 一个 新奇 甚至 到 这 美国人 民众 ,

它既不是一项全新的发明，即使对美国公众来说也算不上什么新鲜事物。

[fɔː(r); fə(r)][ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz] [ˌɪntrə'djuːst] [hɪə(r)][mɔː(r)][ðæn; ðən][ə; eɪ][ˌdʒenə'reɪʃ(ə)n][ə'gəʊ] ; [bʌt; bət][ðə; ði]
for it was introduced here more than a generation ago ; but the
为了 它 曾是 介绍 这里 更多的 比 一个 一代 前 ; 但 这
[greɪt] [ˌpɒpju'lærəti][ɒv; əv][ðə; ði] [tuː] - [step] ,
great popularity of the Two - Step ,
伟大的 人气 的 这 二 - 步 ,

因为它传入这里已经超过一代人的时间了；但是双步舞却非常受欢迎，

[wɪtʃ] [hæd; həd][dʒʌst] [ðen] [kʌm] ['ɪntuː] [vəʊg] , [ænd; ənd][wɒz; wəz][fɑːst] ['geɪnɪŋ] [[ˌtuː'tuː]]
which had just then come into vogue , and was fast gaining [2]
哪个 有 只是 然后 来 进入 时尚 , 和 曾是 快速地 获得 [2]

当时这种风格刚刚流行起来，并且迅速获得[2]

['feɪvə(r)]['ʌndə(r)][ðə; ði] ['ɪnfluəns] [ɒv; əv] [sʌtʃ] ['brɪliənt] [ˌkɔmpə'ziʃənz] [æz; əz][ðə; ði] [kwɪk] - [step]
favor under the influence of such brilliant compositions as the quick - step
偏爱 在下面 这 影响 的 这样的 杰出的 作品 作为 这 快的 - 步
['maːtʃiz] [baɪ] ['suːzə] ,
marches by Sousa ,
游行 经过 苏萨 ,

受到苏萨的快步进行曲等杰出作品的影响，

['ɒpəˌreɪtɪd] [ə'genst] [ɪts] [ɪ'miːdiət] [ək'septəns] .
operated against its immediate acceptance .
经营的 反对 它是 即时 验收 .

它阻碍了人们立即接受它。

[wʌn] [ɒv; əv][ðə; ði] ['riːz(ə)nz] [waɪ] [ðə; ði] ['bɒstən] [ʃʊd; ʃəd] [pruːv] [tə'deɪ] [ə; eɪ][mɔː(r)] [ə'træktɪv] [dɑːns]
One of the reasons why the Boston should prove today a more attractive dance
一 的 这 原因 为什么 这 波士顿 应该 证明 今天 一个 更多的 吸引人的 舞蹈
[ðæn; ðən] ['eni] ['ʌðə(r)] ,
than any other ,
比 任何 其他 ,

波士顿舞如今之所以比其他任何舞蹈都更具吸引力，原因之一是：

[ɪz][ðə; ði][fækt] [ðæt] [naʊ] [ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)][mɔː(r)] ['kæptɪveɪtɪŋ] [eəz] ['rɪt(ə)n] [fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] [pə'tɪkjələ(r)]
is the fact that now there are more captivating airs written for this particular
是 这 事实 那 现在 那里 是 更多的 引人入胜 播出 书面 为了 这 特别的
[fɔːm] [ɒv; əv] [dɑːns] [ðæn; ðən][fɔː(r); fə(r)] ['eni] ['ʌðə(r)] ,
form of dance than for any other ,
形式 的 舞蹈 比 为了 任何 其他 ,

事实是，现在为这种特定舞蹈形式创作的动人乐曲比其他任何舞蹈形式都多。

[ænd; ənd][æz; əz][ðə; ði] [tuː] - [step] , [ɪn][ɪts] [taɪm] ,
and as the Two - Step , in its time ,
和 作为 这 二 - 步 , 在 它是 时间 ,

而二步舞，在其鼎盛时期，

[faʊnd] [ɪts][məʊst] ['paʊəf(ə)l] ['ælaɪ][ɪn][ðə; ði]['mjuːzɪk][tuː; tə] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz][ə'dæptɪd] ,
found its most powerful ally in the music to which it was adapted ,
成立 它是 最多 强大的 盟友 在 这 音乐 到 哪个 它 曾是 改编 ,

它最强大的盟友就是它所改编的音乐。

[ðə; ði]['bɒstən] [hæz; həz] [tə'deɪ] [ðə; ði] [pə'sweɪsɪv] [ˌɪntə'seʃn] [ɒv; əv] [sʌtʃ] ['læŋgərəs] [ænd; ənd]
the Boston has today the persuasive intercession of such languorous and
这 波士顿 有 今天 这 有说服力的 代祷 的 这样的 慵懒的 和
['hɔːntɪŋ] ['melədiz] [æz; əz] " ['lʌvz] [ə'weɪkənɪŋ] " [ænd; ənd] " [ɒn][ðə; ði] [wɪŋz] [ɒv; əv] [driːm] ,
haunting melodies as " Love's Awakening " and " On the Wings of Dream ,
令人难忘 旋律 作为 " 爱的 唤醒 " 和 " 在 这 翅膀 的 梦 ,

如今波士顿有《爱的觉醒》和《在梦的翅膀上》等慵懒而令人难忘的旋律进行劝导，

" [baɪ] ; - " [θrɪl] , " [ænd; ənd]['ʌðə(r)z] .
" by Danglas ; Sinibaldi's " Thrill , " and others .
" 经过 丹格拉斯 ; - " 刺激 , " 和 其他的 .

》、丹格拉斯的《惊悚》、西尼巴尔迪的《惊悚》等。

['dʒen(ə)rəl] [teɪst] [hæz; həz]['grædʒuəli] [faʊnd] [aʊt][ðə; ði][suː'pɪəriə(r)] [tʃɑːm] [ɒv; əv][ðə; ði]['bɒstən] ;
General taste has gradually found out the superior charm of the Boston ;
一般的 品尝 有 逐步地 成立 出去 这 优越的 魅力 的 这 波士顿 ;

人们的普遍口味逐渐发现了波士顿的优越魅力；

[ðə; ði]['pendʒələm][ɒv; əv]['pʌblɪk]['feɪvə(r)][hæz; həz][ə'gen] [swʌŋ] [ɪn][ðə; ði][də'rekʃ(ə)n][ɒv; əv] ['skɪlfl]
the pendulum of public favor has again swung in the direction of skilful
这 摆 的 民众 偏爱 有 再次 摇摆 在 这 方向 的 熟练
['dɑːnsɪŋ] .
dancing .
跳舞 .

公众舆论的风向再次转向了技艺精湛的舞蹈。

[ðə; ði]['riːs(ə)nt][rɪ'vaɪv(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði][wɔːlts][ɪn][ɪts]['prɒpə(r)] [fɔːm] ,
The recent revival of the Waltz in its proper form ,
这 最近的 复兴 的 这 华尔兹 在 它是 恰当的 形式 ,

近年来，华尔兹舞以其原本的形式重新流行起来。

[hæz; həz] [brɔːt] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ]['lɑːdʒə(r)] [əˌpriːʃi'eɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði][mɔː(r)] ['wɜːði] [[θriː]]
has brought with it a larger appreciation of the more worthy [3]
有 带来 和 它 一个 更大的 欣赏 的 这 更多的 值得 [3]

也因此带来了对更有价值的事物的更大欣赏[3]

[ænd; ənd]['greɪsf(ə)l]['səʊʃ(ə)l]['dɑːnsɪz] , [ænd; ənd][ðə; ði][ɪn'taɪə(r)] [wɜːld] [naʊ] ['rekəgnaɪzɪz][ðə; ði]
and graceful social dances , and the entire world now recognizes the
和 优美 社会的 舞蹈 , 和 这 全部的 世界 现在 认可 这
['wʌndəf(ə)l] ['bjuːti] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒstən] ,
wonderful beauty of the Boston ,
精彩的 美丽 的 这 波士顿 ,

还有优雅的社交舞蹈，现在全世界都认识到了波士顿的美丽。

[ænd; ənd][hæz; həz] ['welkəm] [ˌaɪ 'tiː][æz; əz][ə; eɪ]['riːəl][kəm'petɪtə(r)] .
and has welcomed it as a real competitor .
和 有 欢迎 它 作为 一个 真实的 竞争者 .

并视其为真正的竞争对手。

[ðə; ði]['bɒstən][ɪz][nɒt][ə; eɪ][wɔːlts] , [jet] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] [pə'fekʃ(ə)n] [ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] .
The Boston is not a Waltz , yet it is the perfection of it .
这 波士顿 是 不是 一个 华尔兹 , 然而 它 是 这 完美 的 它 .

波士顿舞曲虽然不是华尔兹，但它却是华尔兹的完美典范。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][wʌn][ɒv; əv] [ðəʊz] [ˌpærə'dɒksɪk(ə)l] [θɪŋz] [wɪtʃ] , [waɪl] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪm'pɒsəb(ə)l][tuː; tə][biː; bi] ['klæsɪfaɪd] ,
It is one of those paradoxical things which , while it is impossible to be classified ,
它 是 一 的 那些 矛盾的 事物 哪个 , 尽管 它 是 不可能的 到 是 分类 ,

这是那种自相矛盾的事物之一，它既无法被归类，又

[kən'teɪnz] [ɔːl] [ðæt] [ɪz][tuː; tə][biː; bi] [faʊnd] [ɪn]['ɔːlməʊst] ['eni] ['ʌðə(r)] [dɑːns] .
contains all that is to be found in almost any other dance .
包含 全部 那 是 到 是 成立 在 几乎 任何 其他 舞蹈 .

它包含了几乎所有其他舞蹈所具备的元素。

['iːv(ə)n][ðə; ði] [p'ɜːsənz] [huː] [hæv; həv][səʊ] [lɒŋ] [ænd; ənd][səʊ] ['lɔɪəli] [klʌŋ] [tuː; tə]['ʌðə(r)] [fɔːmz] [ɒv; əv] ['dɑːnsɪŋ] ,
Even the persons who have so long and so loyally clung to other forms of dancing ,
甚至 这 人 WHO 有 所以 长的 和 所以 忠诚地 紧紧抓住 到 其他 表格 的 跳舞 ,

即使是那些长期以来一直忠实地坚持其他舞蹈形式的人，

[ænd; ənd][hæv; həv] [ə'beit] [nʌn] [ɪn][ðeə(r)] [ziːl] [fɔː(r); fə(r)][ðeə(r)] ['feɪvərɪts] , [hæv; həv] [biːn] [ʌn'kɒnʃəsli] ,
and have abated none in their zeal for their favorites , have been unconsciously ,
和 有 减弱 没有任何 在 他们的 热情 为了 他们的 收藏夹 , 有 到过 不知不觉 ,

而且他们对各自支持的球员的热情丝毫未减，并且不知不觉中，

[ænd; ənd] [pə'hæps] [ʌn'wɪlɪŋli] , [tʃɑːmd] [baɪ][ðə; ði] [sɪ'dʌktɪvnəs] [ɒv; əv][ðə; ði]['bɒstən] ,
and perhaps unwillingly , charmed by the seductiveness of the Boston ,
和 也许 不情愿地 , 迷住了 经过 这 诱惑力 的 这 波士顿 ,

或许是不情愿的，他被波士顿的魅力所吸引。

[ʌn'tɪl] [ðeɪ] [naʊ] ['friːli] [dɪ'kleə(r)][ðə; ði] [njuː] [dɑːns] [tuː; tə][biː; bi][ðə; ði][suː'pɪəriə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [wɔːlts] .
until they now freely declare the new dance to be the superior of the Waltz .
直到 他们 现在 自由 宣布 这 新的 舞蹈 到 是 这 优越的 的 这 华尔兹 .

直到现在，他们才公开宣称这种新舞蹈比华尔兹更胜一筹。

['ðeəfɔː(r)] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [seɪf] [tuː; tə] [seɪ] [ðæt] [ðə; ði]['bɒstən] [wɪl] , [ɪ'ventʃuəli] , [ˌsuːpə'siːd] [ðə; ði] [wɔːlts] [ˌɔːltə'geðə(r)] .
Therefore it is safe to say that the Boston will , eventually , supersede the Waltz altogether .
所以 它 是 安全的 到 说 那 这 波士顿 将要 , 最终 , 取代 这 华尔兹 共 .

因此可以肯定地说，波士顿舞最终将完全取代华尔兹。

[wiː; wi][dɪ'mɑːnd][ə; eɪ] [dɑːns] [wɪtʃ] [kəm'bain] [iːz] [ɒv; əv][ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n] [wɪð] [ə'træktɪv] ['muːvmənt] .
We demand a dance which combines ease of execution with attractive movement .
我们 要求 一个 舞蹈 哪个 组合 舒适 的 执行 和 吸引人的 移动 .

我们要求舞蹈既要易于掌握，又要动作优美。

[ðæt] [ɪz][dʒʌst] [wɒt] [ðə; ði] ['bɒstən] [dʌz] , [ænd; ənd] [pə'hæps] [mɔː(r)] .
That is just what the Boston does , and perhaps more .
那 是 只是 什么 这 波士顿 做 , 和 也许 更多的 .

波士顿就是这样做的，而且可能做得更多。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][səʊ]['sɪmp(ə)l] [[fɔːr]]
It is so simple [4]
它 是 所以 简单的 [4]

非常简单[4]

[ɪn] [kən'strʌkʃn] [ðæt] , [wen] [ə'kwaɪəd] , [ˌaɪ 'tiː] [bɪ'kʌmz] ['nætʃ(ə)rəl] , [ænd; ənd][ɪts] ['pɜːfɪkt]
in construction that , when acquired , it becomes natural , and its perfect
在 建造 那 , 什么时候 获得 , 它 变成 自然的 , 和 它是 完美的
[əˌdæptə'bɪləti] [ə'ʃuə] [ˌaɪ 'tiː] ['lɑːstɪŋ] [ˌpɒpju'lærəti] .
adaptability assures it lasting popularity .
适应性 保证 它 持久 人气 .

这种建筑风格一旦形成，便会变得自然而然，其完美的适应性保证了它经久不衰的受欢迎程度。

['əʊɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði]['ɜːdʒənt] [rɪ'kwest] [ɒv; əv] ['meni] [ɒv; əv][hɪz; ɪz]['pjuːp(ə)lz][ænd; ənd] ['kɒliːgz] ,
Owing to the urgent request of many of his pupils and colleagues ,
欠款 到 这 紧迫的 要求 的 许多 的 他的 学生 和 同事 ,

由于他的许多学生和同事的紧急请求，

[ðə; ði] ['ɔːθə(r)] [hæz; həz] [ˌʌndə'teɪkən] [ðɪs] ['lɪt(ə)l] [bʊk] [ɪn][ðə; ði][həʊp] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [miːt] [ðə; ði]
the author has undertaken this little book in the hope that it will meet the
这 作者 有 已 这 小的 书 在 这 希望 那 它 将要 见面 这
[rɪ'kwaɪərmənts] [ɒv; əv][bəuθ] ['tiːtʃə(r)z] [ænd; ənd] ['stjʊdnts] ,
requirements of both teachers and students ,
要求 的 两个都 教师 和 学生 ,

作者撰写这本小册子，希望它能满足教师和学生的需求。

[ænd; ənd] [help] [tuː; tə] [ə'ʃʊə(r)] [ðə; ði]['prɒpə(r)] [əˌpriːʃi'eɪʃn] [ɒv; əv] [wɒt] [ɪz][ɪn] [ri'æləti] [ðə; ði][məʊst]
and help to assure the proper appreciation of what is in reality the most
和 帮助 到 保证 这 恰当的 欣赏 的 什么 是 在 现实 这 最多
[dɪ'laɪtf(ə)l] [ænd; ənd] [ɑː'tɪstɪk] ['səʊʃ(ə)l] [dɑːns] [sɪns] [ðə; ði][ˌmɪnju'et] .
delightful and artistic social dance since the Minuet .
愉快 和 艺术 社会的 舞蹈 自从 这 小步舞曲 .

并有助于确保人们正确欣赏这种实际上是自小步舞以来最令人愉悦和最具艺术性的社交舞蹈。

[ðə; ði] [faɪv] [ˌfʌndə'ment(ə)l] [pə'zɪʃnz] [[faɪv]]
THE FIVE FUNDAMENTAL POSITIONS [5]
这 五 基本的 职位 [5]

五大基本立场[5]

[ɪn]['ɔːdə(r)] [ðæt] [ðə; ði]['riːdə(r)] [meɪ] [ðə; ði][mɔː(r)] ['redɪli] [ˌʌndə'stænd] [ðə; ði] [dɪskɹ'ɪpʃənz] ['gɪv(ə)n][ɪn]
In order that the reader may the more readily understand the descriptions given in
在 命令 那 这 读者 可能 这 更多的 容易 理解 这 描述 给定 在
[ðɪs] [bʊk] ,
this book ,
这 书 ,

为了使读者更容易理解本书中的描述，

[wiː; wi] [wɪl] [ɪk'spleɪn][ðə; ði][faɪv][ˌfʌndə'ment(ə)l] [pə'zɪʃnz] [ə'pɒn] [wɪtʃ] [ðə; ði][ɑːt][ɒv; əv] ['dɑːnsɪŋ] [rests] .
we will explain the five fundamental positions upon which the art of dancing rests .
我们 将要 解释 这 五 基本的 职位 之上 哪个 这 艺术 的 跳舞 休息 .

我们将阐述舞蹈艺术赖以存在的五个基本姿势。

[ɪn][ðə; ði] 1st [pə'zɪʃ(ə)n] , [ðə; ði] [fiːt] [ɑː(r); ə(r)][tə'geðə(r)] , [hiːl] [ə'genst] [hiːl] .
In the 1st position , the feet are together , heel against heel .
在 这 1st 位置 , 这 脚 是 一起 , 脚跟 反对 脚跟 .

第一种站姿，双脚并拢，脚后跟紧贴脚后跟。

[ɪn][ðə; ði] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , [ðə; ði] [hiːlz] [ɑː(r); ə(r)] ['sepəreɪtɪd] ['saɪdˌwaɪz] , [ænd; ənd][ɒn][ðə; ði] [seɪm] [laɪn] .
In the 2nd position , the heels are separated sidewise , and on the same line .
在 这 2nd 位置 , 这 高跟鞋 是 分开 横向 , 和 在 这 相同的 线 .
[[sɪks]]
[6]
[6]

在第二位置，脚后跟向两侧分开，并在同一条线上。[6]

[ɪn][ðə; ði] 3rd [pə'zɪʃ(ə)n] , [ðə; ði] [hiːl] [ɒv; əv][wʌn] [fʊt] ['tʌtʃɪz] [ðə; ði]['mɪd(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði]['ʌðə(r)] .
In the 3rd position , the heel of one foot touches the middle of the other .
在 这 3rd 位置 , 这 脚跟 的 一 脚 触摸 这 中间 的 这 其他 .

第三种站姿，一只脚的脚后跟触碰到另一只脚的脚掌中部。

[ɪn][ðə; ði] 4th [pə'zɪʃ(ə)n] , [ðə; ði] [fiːt] [ɑː(r); ə(r)] ['sepəreɪtɪd] [æz; əz][ɪn] ['wɔːkɪŋ] , ['aɪðə(r)] [də'rektli] ['fɔːwəd]
In the 4th position , the feet are separated as in walking , either directly forward
在 这 4th 位置 , 这 脚 是 分开 作为 在 步行 , 任何一个 直接地 向前
[ɔː(r)] [də'rektli] ['bækwəd] . [['sɛvən]]
or directly backward . [7]
或者 直接地 落后 . [7]

第 4 个位置，双脚分开，就像走路一样，要么直接向前，要么直接向后。[7]

[ɪn][ðə; ði] 5th [pə'zɪʃ(ə)n] , [ðə; ði] [hiːl] [ɒv; əv][wʌn] [fʊt] ['tʌtʃɪz] [ðə; ði] [pɔɪnt] [ɒv; əv][ðə; ði]['ʌðə(r)] .
In the 5th position , the heel of one foot touches the point of the other .
在 这 5th 位置 , 这 脚跟 的 一 脚 触摸 这 观点 的 这 其他 .

第 5 个位置，一只脚的脚后跟触碰到另一只脚的脚尖。

[ɪn] [ɔːl] [ðiːz] [pə'zɪʃnz] [ðə; ði] [fiːt] [mʌst; məst][biː; bi] [tɜːnd] ['aʊtwəd] [tuː; tə] [fɔːm] [nɒt] [les] [ðæn; ðən]
In all these positions the feet must be turned outward to form not less than
在 全部 这些 职位 这 脚 必须 是 转向 向外 到 形式 不是 较少的 比
[ə; eɪ] [raɪt] ['æŋg(ə)l] .
a right angle .
一个 正确的 角度 .

在所有这些姿势中，双脚必须向外打开，形成不小于直角。

[ðə; ði] [pə'zɪʃnz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['pɑːtnə] [[eit]]
THE POSITIONS OF THE PARTNERS [8]
这 职位 的 这 合作伙伴 [8]

合伙人的职位[8]

[mʌtʃ] , [ɪf] [nɒt] [ɔːl] , [ɒv; əv][ðə; ði] ['ædvɜːs] ['krɪtɪsɪzəm][ɒv; əv][ðə; ði]['bɒstən] [wɪtʃ] [hæz; həz] [biːn]
Much , if not all , of the adverse criticism of the Boston which has been
很多 , 如果 不是 全部 , 的 这 不利 批评 的 这 波士顿 哪个 有 到过
['ɒfəd] [baɪ]['edʒukeɪtəz] ,
offered by educators ,
提供 经过 教育工作者 ,

波士顿受到的诸多负面批评，即便不是全部，也大多来自教育界人士。

['peərənts][ænd; ənd]['ʌðə(r)][rɪ'spɒnsəb(ə)l][əb'dʒektə, ɔb-] , [hæz; həz] [biːn] [daɪ'rɛktɪd][æt; ət][ðə; ði] ['relətɪv]
parents and other responsible objectors , has been directed at the relative
父母 和 其他 负责任的 反对者 , 有 到过 指导 在 这 相对的
[pə'zɪʃnz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['pɑːtnə] .
positions of the partners .
职位 的 这 合作伙伴 .

家长和其他负责任的反对者，针对的是合伙人之间的相对地位。

[ðɪs] [ɪz] , [ɪn][fækt] , [nəʊ][mɔː(r)][ðæn; ðən][ðə; ði]['dʒen(ə)rəl] [ruːl] [æz; əz] [rɪ'gɑːdz] [ðə; ði]['səʊʃ(ə)l] [raʊnd]
This is , in fact , no more than the general rule as regards the Social Round
这 是 , 在 事实 , 不 更多的 比 这 一般的 规则 作为 问候 这 社会的 圆形的
[dɑːns] ,
Dance ,
舞蹈 ,

事实上，这不过是社交圆舞的一般规则而已。

[wɪð] [ðə; ði]['pɒsəb(ə)l] [ɪk'sepʃ(ə)n] [ðæt] [ðə; ði] [pə'zɪʃnz] [hæv; həv] [biːn] ['sʌmtaɪmz] [dɪ'stɔːtɪd] [baɪ]
with the possible exception that the positions have been sometimes distorted by
和 这 可能的 例外 那 这 职位 有 到过 有时 扭曲 经过
[ə'tempts] [tuː; tə]['kɒpi][ðə; ði]['friːər] [fɔːmz] [ɒv; əv] ['dɑːnsɪŋ] [ðæt] [hæv; həv] [biːn] [prɪ'zentɪd] [ə'pɒn][ðə; ði]
attempts to copy the freer forms of dancing that have been presented upon the
尝试 到 复制 这 更自由 表格 的 跳舞 那 有 到过 呈现 之上 这
[steɪdʒ] .
stage .
阶段 .

但也有例外，那就是为了模仿舞台上呈现的更自由的舞蹈形式，这些姿势有时会发生扭曲。

[ðə; ði] [raʊnd] [dɑːns] [dɪ'mɑːndz] [ðæt] [ə; eɪ]['sɜːt(ə)n] [fɪkst] ['ɡruːpɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['pɑːtnə] [biː; bi]
The Round Dance demands that a certain fixed grouping of the partners be
这 圆形的 舞蹈 需求 那 一个 肯定 固定的 分组 的 这 合作伙伴 是
[meɪn'teɪnd] [ɪn]['ɔːdə(r)] [ðæt] [ðə; ði][rəʊ'teɪʃ(ə)n] [ə'raʊnd] [ə; eɪ] ['kɒmən] ['muːvɪŋ] ['sentə(r)] [meɪ] [biː; bi]
maintained in order that the rotation around a common moving centre may be
维持 在 命令 那 这 旋转 大约 一个 常见的 移动 中心 可能 是
[ə'kʌmplɪʃt] ,
accomplished ,
完成 ,

圆舞要求舞伴保持一定的固定队形，以便围绕共同的运动中心旋转。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz][hɪə(r)] [ðæt] [ðə; ði][məʊst] ['sɪəriəs] ['prɒbləm] [ɪz][tuː; tə][biː; bi] [faʊnd] .
and it is here that the most serious problem is to be found .
和 它 是 这里 那 这 最多 严肃的 问题 是 到 是 成立 .

而最严重的问题也恰恰出在这里。

[ðə; ði] ['dɑːnsɪŋ] [prə'feʃn] [lɒŋ] [ə'ɡəʊ] [ˌʌndə'tʊk] [tuː; tə]['set(ə)l][ə'pɒn] ['ɑːbɪtrəri] ['ɡruːpɪŋz] [[naɪn]]
The dancing profession long ago undertook to settle upon arbitrary groupings [9]
这 跳舞 职业 长的 前 承担 到 定居 之上 随意的 分组 [9]

舞蹈界很早就开始进行任意分组[9]

[ˌsætɪs'fæktəri][tuː; tə][ðə; ði] [niːdz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['dɑːnsəz] ,
satisfactory to the needs of the dancers ,
令人满意的 到 这 需求 的 这 舞者 ,

满足舞者的需求，

[ænd; ənd] [kən'fɔːmiŋ] [tuː; tə][ɔːl][ðə; ði][rɪ'kwaɪərmənts][ɒv; əv][prə'praɪəti][ænd; ənd][haɪ'dʒiːnɪk]['eksəsaɪz] .
and conforming to all the requirements of propriety and hygienic exercise .
和 符合 到 全部 这 要求 的 礼 和 卫生 锻炼 .

并符合所有礼仪和卫生操作要求。

['æktɪŋ] [ə'pɒn] [ðɪs] ['beɪsɪs] ,
Acting upon this basis ,
表演 之上 这 基础 ,

基于此，

[ðə; ði]['repjətəb(ə)l] ['tiːtʃə(r)z] [ɒv; əv] ['dɑːnsɪŋ] [θruː'aʊt] [ðə; ði] [wɜːld] [hæv; həv] [ə'dɒptɪd] [ænd; ənd]
the reputable teachers of dancing throughout the world have adopted and
这 信誉良好的 教师 的 跳舞 自始至终 这 世界 有 已采用 和
['prɒm(ə)lɡeɪtɪd] [θriː] [ˌfʌndə'ment(ə)l] ['ɡruːpɪŋz] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [raʊnd] [dɑːns] [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)][səʊ]
promulgated three fundamental groupings for the Round Dance which are so
颁布 三 基本的 分组 为了 这 圆形的 舞蹈 哪个 是 所以
[kən'strʌktɪd] [æz; əz][tuː; tə][prə'vaɪd][ðə; ði] ['ɡreɪtɪst] [iːz] [ɒv; əv][ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n][ænd; ənd] ['friːdəm] [ɒv; əv]
constructed as to provide the greatest ease of execution and freedom of
建造 作为 到 提供 这 最 舒适 的 执行 和 自由 的
['ækʃ(ə)n] .
action .
行动 .

世界各地享有盛誉的舞蹈教师们已经采纳并推广了圆舞的三种基本分组，这些分组的构建是为了提供最大的执行便利性和动作自由度。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [nəʊn] [æz; əz][ðə; ði][wɔːlts][pə'zɪʃ(ə)n] , [ðə; ði]['əʊpən][pə'zɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd][ðə; ði][saɪd]
They are known as the Waltz Position , the Open Position , and the Side
他们 是 已知 作为 这 华尔兹 位置 , 这 打开 位置 , 和 这 边
[pə'zɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði][wɔːlts] .
Position of the Waltz .
位置 的 这 华尔兹 .

它们分别被称为华尔兹舞步的固定位置、开放位置和侧位置。

[ɔːl] [raʊnd] ['dɑːnsɪz][ɑː(r); ə(r)]['eksɪkjuːtɪd][ɪn][wʌn][ɔː(r)][ə'nʌðə(r)][ɒv; əv] [ðiːz] ['gruːpɪŋz] ,
All round dances are executed in one or another of these groupings ,
全部 圆形的 舞蹈 是 执行 在 一 或者 其他 的 这些 分组 ,

所有圆舞都是以这些分组中的一种或多种形式进行的。

[wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)][nɒt]['əʊnli] [ək'septɪd] [baɪ][ɔːl] [gʊd] ['tiːtʃə(r)z] , [bʌt; bət] ,
which are not only accepted by all good teachers , but ,
哪个 是 不是 仅有的 公认 经过 全部 好的 教师 , 但 ,

这些不仅被所有优秀教师所接受，而且，

[wɪð] [ðə; ði] [ɪk'sepʃ(ə)n] [ɒv; əv]['sɜːt(ə)n]['maɪnə(r)][ænd; ənd][ˌʌnɪm'pɔːt(ə)nt] [ˌverɪ'eʃən] , ['rɪdʒɪdli] [ædh'iəd]
with the exception of certain minor and unimportant variations , rigidly adhered
和 这 例外 的 肯定 次要的 和 不重要 变体 , 严格地 粘着
[tuː; tə][ɪn][ɔːl][ðeə(r)] [wɜːk] .
to in all their work .
到 在 全部 他们的 工作 .

除了某些细微且无关紧要的变化外，他们在所有作品中都严格遵守这些变化。

[ɪn][ðə; ði][wɔːlts][pə'zɪʃ(ə)n][ðə; ði] ['pɑːtnə] [stænd] ['feɪsɪŋ] [wʌn][ə'nʌðə(r)] , [wɪð] ['ʃəuldəz] ['pærəlel] ,
In the Waltz Position the partners stand facing one another , with shoulders parallel ,
在 这 华尔兹 位置 这 合作伙伴 站立 面向 一 其他 , 和 肩膀 平行线 ,

华尔兹舞步中，舞伴面对面站立，双肩平行。

[ænd; ənd] ['lʊkɪŋ] ['əʊvə(r)][wʌn] [ə'nʌðərz] [raɪt] ['ʃəʊldə(r)] .
and looking over one another's right shoulder .
和 寻找 超过 一 另一个的 正确的 肩膀 .

然后两人互相越过对方的右肩。

['speʃ(ə)l] [ə'tenʃ(ə)n] [-]
Special attention [10]
特别的 注意力 [-]

特别注意[10]

[mʌst; məst][biː; bi] [peɪd] [tuː; tə][ðə; ði]['pærəlel] [pə'zɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] ['ʃəuldəz] ,
must be paid to the parallel position of the shoulders ,
必须 是 有薪酬的 到 这 平行线 位置 的 这 肩膀 ,

必须保持双肩平行位置，

[ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə][fɪt][ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['muːvmənts] [ɒv; əv][ðə; ði] ['pɑːtnə] [ə'lɒŋ] [ðə; ði][laɪn][ɒv; əv]
in order to fit the individual movements of the partners along the line of
在 命令 到 合身 这 个人 移动 的 这 合作伙伴 沿着 这 线 的
[də'rekʃ(ə)n] .
direction .
方向 .

为了配合舞伴们沿着方向线的个人动作。

[ðə; ði] ['dʒentlmən] ['pleɪsɪz][hɪz; ɪz] [raɪt] [hænd] ['laɪtli] [ə'pɒn][ðə; ði] ['leɪdiz] [bæk] , [æt; ət][ə; eɪ] [pɔɪnt]
The gentleman places his right hand lightly upon the lady's back , at a point
这 绅士 地方 他的 正确的 手 轻轻 之上 这 女士的 后退 , 在 一个 观点
[ə'baʊt] [hɑːf] - [wei] [ə'krɒs] ,
about half - way across ,
关于 一半 - 方式 穿过 ,

这位先生将右手轻轻放在女士的背上，位置大约在背部中间偏上的位置。

[bɪ'twiːn] [ðə; ði] [weɪst] - [laɪn] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['ʃəʊldə(r)] - [bleɪdz] .
between the waist - line and the shoulder - blades .
之间 这 腰部 - 线 和 这 肩膀 - 刀片 .

腰线和肩胛骨之间。

[ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɑː(r); ə(r)] [səʊ] ['raʊndɪd] [æz; əz] [tuː; tə] [pə'mɪt] [ðə; ði] [friː] [ˌsɜːkjə'leɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [eə(r)]
The fingers are so rounded as to permit the free circulation of air
这 手指 是 所以 圆润 作为 到 允许 这 自由的 循环 的 空气
[bɪ'twiːn] [ðə; ði] [pɑːm] [ɒv; əv] [ðə; ði] [hænd] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['leɪdiz] [bæk] ,
between the palm of the hand and the lady's back ,
之间 这 棕榈 的 这 手 和 这 女士的 后退 ,

手指圆润，使得手掌与女士背部之间能够自由流通。

[ænd; ənd] [ʃʊd; ʃəd] [nɒt] [biː; bi] [spred] .
and should not be spread .
和 应该 不是 是 传播 .

不应传播。

[ðə; ði] ['leɪdi] ['pleɪsɪz] [hɜː(r); hə(r)] [left] [hænd] ['laɪtli] [ə'pɒn] [ðə; ði] ['dʒɛntəlmənz] [ɑːm] ,
The lady places her left hand lightly upon the gentleman's arm ,
这 女士 地方 她 左边 手 轻轻 之上 这 绅士的 手臂 ,

女士轻轻地将左手放在男士的手臂上。

[ə'laʊɪŋ] [hɜː(r); hə(r)] [fɔː(r)] - [ɑːm] [tuː; tə] [rest] ['dʒentli] [ə'pɒn] [hɪz; ɪz] [ɑːm] .
allowing her fore - arm to rest gently upon his arm .
允许 她 前 - 手臂 到 休息 轻轻地 之上 他的 手臂 .

她让前臂轻轻地搭在他的手臂上。

[ðə; ði] ['pɑːtnə] [stænd] [æt; ət] [æn; ən] ['iːzi] ['dɪstəns] [frɒm; frəm] [wʌn] [ə'nʌðə(r)] , [ɪn'klaɪnɪŋ] [tə'wɔːd] [ðə; ði]
The partners stand at an easy distance from one another , inclining toward the
这 合作伙伴 站立 在 一个 简单的 距离 从 一 其他 , 倾斜 朝向 这
['kɒmən] ['sentə(r)] ['veri] ['slaɪtli] .
common centre very slightly .
常见的 中心 非常 轻微地 .

两位伙伴保持着轻松的距离站立，身体略微向共同中心倾斜。

[ðə; ði] [friː] [hændz] [ɑː(r); ə(r)] ['laɪtli] [dʒɔɪnd] [æt; ət] [ðə; ði] [saɪd] .
The free hands are lightly joined at the side .
这 自由的 双手 是 轻轻 加入 在 这 边 .

空着的那只手轻轻地交握在身侧。

[ðɪs] [ɪz] ['mɪəli] [tuː; tə] [prə'vaɪd] [ˌɒkju'peɪʃ(ə)n] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [ˌdɪsɪn'geɪdʒd] [ɑːmz] ,
This is merely to provide occupation for the disengaged arms ,
这 是 仅仅 到 提供 职业 为了 这 脱离 武器 ,

这仅仅是为了给脱离战斗的部队提供工作岗位。

[ænd; ənd] [ðə; ði] ['dʒentlmən] [həʊldz] [ðə; ði] [tɪp] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['leɪdiz] [hænd] ['laɪtli] [ɪn] [ðə; ði] [bendɪd]
and the gentleman holds the tip of the lady's hand lightly in the bended
和 这 绅士 持有 这 提示 的 这 女士的 手 轻轻 在 这 弯曲
['fɪŋgəz] [ɒv; əv] [hɪz; ɪz] [əʊn] .
fingers of his own .
手指 的 他的 自己的 .

这位男士用自己弯曲的手指轻轻握住女士的手尖。

['gaɪdɪŋ] [ɪz] [ə'kʌmplɪʃt] [baɪ] [ðə; ði] ['dʒentlmən] [θruː] [ə; eɪ] [slaɪt] ['lɪftɪŋ] [ɒv; əv] [hɪz; ɪz] [raɪt]
Guiding is accomplished by the gentleman through a slight lifting of his right
指导 是 完成 经过 这 绅士 通过 一个 轻微 举重 的 他的 正确的
['elbəʊ] .
elbow .
弯头 .

引导是通过这位先生稍微抬起右肘来实现的。

[ðə; ði]['əʊpən] [pə'zɪʃ(ə)n] [-]
THE OPEN POSITION [11]
这 打开 位置 [-]

开放位置[11]

[ðə; ði]['əʊpən][pə'zɪʃ(ə)n] [niːdz] [nəʊ][ˌeksplə'neɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd][kæn; kən][biː; bi] ['redɪli] [ˌʌndə'stʊd]
The Open Position needs no explanation , and can be readily understood
这 打开 位置 需求 不 解释 , 和 能 是 容易 理解
[frɒm; frəm][ðə; ði][ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] ['feɪsɪŋ] [peɪdʒ][eit] .
from the illustration facing page 8 .
从 这 插图 面向 页 8 .

公开职位无需解释，从第 8 页的插图即可轻松理解。

[ðə; ði] [saɪd] [pə'zɪʃ(ə)n] [ɒv; əv][ðə; ði] [wɔːlts]
THE SIDE POSITION OF THE WALTZ
这 边 位置 的 这 华尔兹

华尔兹的侧位

[ðə; ði][saɪd][pə'zɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði][wɔːlts] ['difəz] [frɒm; frəm][ðə; ði][wɔːlts] [pə'zɪʃ(ə)n]['əʊnli][ɪn][ðə; ði][fækt]
The side position of the Waltz differs from the Waltz Position only in the fact
这 边 位置 的 这 华尔兹 不同 从 这 华尔兹 位置 仅有的 在 这 事实
[ðæt] [ðə; ði] ['pɑːtnə] [stænd][saɪd][baɪ][saɪd][ænd; ənd] [wɪð] [ðə; ði] [ɪn'geɪdʒd] [ɑːmz] [mɔː(r)] ['waɪdli]
that the partners stand side by side and with the engaged arms more widely
那 这 合作伙伴 站立 边 经过 边 和 和 这 已订婚的 武器 更多的 广泛
[ɪk'stendɪd] .
extended .
扩展 .

华尔兹侧位舞与华尔兹标准舞的区别仅在于舞伴并排站立，且交舞的手臂伸展得更开。

[ðə; ði] [friː] [ɑːmz] [ɑː(r); ə(r)] [held] [æz; əz][ɪn][ðə; ði] ['frʌntɪspiːs] .
The free arms are held as in the frontispiece .
这 自由的 武器 是 握住 作为 在 这 卷首插图 .

自由臂的姿势与扉页所示相同。

[ɪn][ðə; ði]['æktʃuəl][rəʊ'teɪʃ(ə)n] [ðɪs] [pə'zɪʃ(ə)n]['nætʃ(ə)rəli] [ri'zɔlv] [ɪt'self]['ɪntuː][ðə; ði]['regjələ(r)][wɔːlts]
In the actual rotation this position naturally resolves itself into the regular Waltz
在 这 实际的 旋转 这 位置 自然 解决 本身 进入 这 常规的 华尔兹
[pə'zɪʃ(ə)n] . [-]
Position . [12]
位置 . [-]

在实际旋转中，这个位置自然而然地就变成了普通的华尔兹位置。[12]

[ðə; ði] [step] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒstən]
THE STEP OF THE BOSTON
这 步 的 这 波士顿

波士顿的步伐

[ðə; ði][prɪ'pærət(ə)ri] [step] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒstən] ['difəz] [mə'tɪəriəli] [frɒm; frəm] [ðæt] [ɒv; əv] ['eni] ['ʌðə(r)]
The preparatory step of the Boston differs materially from that of any other
这 预备 步 的 这 波士顿 不同 重大 从 那 的 任何 其他
['səʊʃ(ə)l] [dɑːns] .
Social Dance .
社会的 舞蹈 .

波士顿舞的准备步骤与其他任何社交舞的准备步骤都截然不同。

[ðeə(r)] [ɪz]['əʊnli][wʌn][pə'zɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] [fiːt] [ɪn][ðə; ði] ['bɒstən] — [ðə; ði] 4th .
There is only one position of the feet in the Boston — the 4th .
那里 是 仅有的 一 位置 的 这 脚 在 这 波士顿 — 这 4th .

波士顿跳马的脚只有一种位置——第四位。

[ðæt] [ɪz][tuː; tə] [seɪ] , [ðə; ði] [fiːt] [ɑː(r); ə(r)] ['sepəreɪtɪd] [wʌn][frɒm; frəm][ðə; ði]['ʌðə(r)][æz; əz][ɪn] ['wɔːkɪŋ] .

That is to say , the feet are separated one from the other as in walking .

那 是 到 说 , 这 脚 是 分开 一 从 这 其他 作为 在 步行 .

也就是说，双脚像走路时一样彼此分开。

[ɒn][ðə; ði][fɜːst] [kaʊnt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['meʒə(r)] [ðə; ði] [həʊl] [leg] [swɪŋz] ['friːli] , [ænd; ənd][æz; əz][ə; eɪ] ['juːnɪt] ,

On the first count of the measure the whole leg swings freely , and as a unit ,

在 这 第一的 数数 的 这 措施 这 所有的 腿 摇摆 自由 , 和 作为 一个 单元 ,

在节拍的第一拍，整条腿自由摆动，作为一个整体，

[frɒm; frəm][ðə; ði] [hɪp] , [ænd; ənd][ðə; ði] [fʊt] [ɪz][pʊt] [daʊn] ['præktɪkli] [flæt] [ə'pɒn][ðə; ði][flɔː(r)] ,

from the hip , and the foot is put down practically flat upon the floor ,

从 这 时髦的 , 和 这 脚 是 放 向下 几乎 平坦的 之上 这 地面 ,

从髋部开始，脚几乎完全平放在地板上。

[weə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [ɪ'miːdiətli] [rɪ'siːvz] [ðə; ði][ɪn'taɪə(r)] [weɪt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] [ˌpəːpən'dikjuləli] .

where it immediately receives the entire weight of the body perpendicularly .

在哪里 它 立即地 接收 这 全部的 重量 的 这 身体 垂直 .

它立即垂直承受身体的全部重量。

[ðə; ði] [weɪt] [ɪz][held] [ɪn'taɪəli] [ə'pɒn] [ðɪs] [fʊt] ['djʊərɪŋ][ðə; ði][rɪ'meɪndə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] ['meʒə(r)] ,

The weight is held entirely upon this foot during the remainder of the measure ,

这 重量 是 握住 完全 之上 这 脚 期间 这 余 的 这 措施 ,

在剩余的乐段中，重量完全由这只脚承担。

['weðə(r)] [ˌaɪ 'tiː][biː; bi][ɪn][θriː] / [fɔːr][ɔː(r)][ˌtuː'tuː] / [fɔːr] [taɪm] .

whether it be in 3 / 4 or 2 / 4 time .

无论 它 是 在 3 / 4 或者 2 / 4 时间 .

无论是 3/4 拍还是 2/4 拍。

[ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [prɪ'pærət(ə)ri]['eksəsaɪzɪz][mʌst; məst][biː; bi] ['præktɪst] ['fɔːwəd] [ænd; ənd] ['bækwəd] [ʌn'tɪl][ðə; ði] ['muːvmənts] [bɪ'kʌm] ['nætʃ(ə)rəl] , [bɪ'fɔː(r)] [prə'siːdɪŋ] . [-]

The following preparatory exercises must be practiced forward and backward until the movements become natural , before proceeding . [13]

这 下列的 预备 练习 必须 是 练习 向前 和 落后 直到 这 移动 变得 自然的 , 前 进行中 . [-]

在进行下一步之前，必须反复练习以下准备动作，直到动作自然流畅为止。[13]

[ɪn]['gəʊɪŋ] ['bækwəd] , [ðə; ði] [fʊt] [mʌst; məst][biː; bi] ['kærid] [tuː; tə][ðə; ði][rɪə(r)][æz; əz][fɑː(r)][æz; əz] ['pɒsəb(ə)l] ,

In going backward , the foot must be carried to the rear as far as possible ,

在 去 落后 , 这 脚 必须 是 携带 到 这 后部 作为 远的 作为 可能的 ,

后退时，脚要尽可能向后移动。

[ænd; ənd][ðə; ði] [weɪt] [mʌst; məst]['ɔːlweɪz][biː; bi][ˌpɜːpən'dɪkjələ(r)][tuː; tə][ðə; ði] [sə'pɔːtɪŋ] [fʊt] .

and the weight must always be perpendicular to the supporting foot .

和 这 重量 必须 总是 是 垂直 到 这 支持 脚 .

并且重心必须始终与支撑脚垂直。

[ðiːz] ['muːvmənts] [ɑː(r); ə(r)][aɪ'dentɪk(ə)l] [wɪð] ['wɔːkɪŋ] ,

These movements are identical with walking ,

这些 移动 是 完全相同的 和 步行 ,

这些动作与行走完全相同。

[ænd; ənd] [ɪk'sept] [ðə; ði] [pə'tɪkjələ(r)] [keə(r)] [wɪtʃ] [mʌst; məst] [biː; bi] [bɪ'stəʊd] [ə'pɒn] [ðə; ði] ['pleɪsɪŋ]
and except the particular care which must be bestowed upon the placing
和 除了 这 特别的 关心 哪个 必须 是 授予 之上 这 放置

[ɒv; əv] [ðə; ði] [fʊt] [ɒn] [ðə; ði] [fɜːst] [kaʊnt] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['meʒə(r)] ,
of the foot on the first count of the measure ,
的 这 脚 在 这 第一的 数数 的 这 措施 ，

除了在第一次踩踏时脚的放置必须格外注意之外，

[ðeɪ] [rɪ'kwaɪə(r)] [nəʊ] ['speʃ(ə)l] [dɪ'griː] [ɒv; əv] [ə'tenʃ(ə)n] .
they require no special degree of attention .
他们 要求 不 特别的 程度 的 注意力 .

它们不需要特别的关注。

[ɒn] [ðə; ði] ['sekənd] [kaʊnt] [ðə; ði] [friː] [leg] [swɪŋz] ['fɔːwəd] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] [niː] [hæz; həz] [bɪ'kʌm]
On the second count the free leg swings forward until the knee has become
在 这 第二 数数 这 自由的 腿 摇摆 向前 直到 这 膝盖 有 变得

[ɪn'taɪəli] ['streɪt(ə)nd] ,
entirely straightened ,
完全 拉直 ，

第二个节拍时，自由腿向前摆动，直到膝盖完全伸直。

[ænd; ənd] [ɪz] [held] , [sə'spendɪd] , ['djʊərɪŋ] [ðə; ði] [θɜːd] [kaʊnt] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['meʒə(r)] .
and is held , suspended , during the third count of the measure .
和 是 握住 ， 暂停 ， 期间 这 第三 数数 的 这 措施 .

在第三次计票期间，该计票被暂停。

[ðɪs] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['præktɪst] , [fɜːst] [wɪð] [ðə; ði] [weɪt] ['restɪŋ] [ə'pɒn] [ðə; ði] [ɪn'taɪə(r)] [səʊl] [ɒv; əv]
This should be practiced , first with the weight resting upon the entire sole of
这 应该 是 练习 ， 第一的 和 这 重量 休息 之上 这 全部的 唯一 的

[ðə; ði] [sə'pɔːtɪŋ] [fʊt] ,
the supporting foot ,
这 支持 脚 ，

练习时，首先要让重量完全落在支撑脚的整个脚底上。

[ænd; ənd] [ðen] , [wen] [ðɪs] [hæz; həz] [biːn] ['pɜːfɪktli] [ə'kʌmplɪʃt] ,
and then , when this has been perfectly accomplished ,
和 然后 ， 什么时候 这 有 到过 完美 完成 ，

然后，当这一切完美完成之后，

[ðə; ði] [seɪm] ['eksəsaɪz] [meɪ] [biː; bi] ['sʌplɪmentɪd] [baɪ] ['reɪzɪŋ] [ðə; ði] [hiːl] ([ɒv; əv] [ðə; ði] [sə'pɔːtɪŋ]
the same exercise may be supplemented by raising the heel (of the supporting
这 相同的 锻炼 可能 是 补充 经过 提高 这 脚跟 （ 的 这 支持

[fʊt]) [ɒn] [ðə; ði] ['sekənd] [kaʊnt] [ænd; ənd] ['ləʊərɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [ɒn] [ðə; ði] [θɜːd] [kaʊnt] .
foot) on the second count and lowering it on the third count .
脚 ） 在 这 第二 数数 和 降低 它 在 这 第三 数数 .

同样的练习也可以通过在第二个节拍时抬起（支撑脚的）脚后跟，在第三个节拍时放下脚后跟来进行补充。

[greɪt] [keə(r)] [mʌst; məst] [biː; bi] ['teɪkən] [nɒt] [tuː; tə] [dɪ'vaɪd] [ðə; ði] [weɪt] . [-]
Great care must be taken not to divide the weight . [14]
伟大的 关心 必须 是 已采取 不是 到 划分 这 重量 . [-]

务必小心，不要分散重量。[14]

[fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] ['pɜːpəs] [ɒv; əv] [ɪn'strʌkʃ(ə)n] , [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [wel] [tuː; tə] ['præktɪs] [ðiːz] [steps] [tuː; tə]
For the purpose of instruction , it is well to practice these steps to
为了 这 目的 的 操作说明 ， 它 是 出色地 到 实践 这些 步骤 到

[mə'zɜːkə] ['mjuːzɪk] ,
Mazurka music ,
玛祖卡舞曲 音乐 ，

为了便于教学，最好伴着玛祖卡舞曲练习这些舞步。

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ɒv; əv][ðə; ði] ['klɪənəs] [ɒv; əv][ðə; ði] [kaʊnt] .
because of the clearness of the count .
因为 的 这 清晰度 的 这 数数 .

因为计数结果清晰明了。

[wen] [ðə; ði] ['fɔːgəʊɪŋ] ['eksəsaɪzɪz][hæv; həv] [biːn] [səʊ] ['fʊli] ['mɑːstəd] [æz; əz][tuː; tə] [bɪ'kʌm] , [ɪn][ə; eɪ] [sens] ,
When the foregoing exercises have been so fully mastered as to become , in a sense ,
什么时候 这 前文 练习 有 到过 所以 完全 精通 作为 到 变得 , 在 一个 感觉 ,

当上述练习被完全掌握到某种程度，成为，

['mʌskjələ(r)]['hæbɪts] , [wiː; wi] [meɪ] , [wɪð] ['seɪfti] , [ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði][nekst] ['fiːtʃə(r)] .
muscular habits , we may , with safety , add the next feature .
肌肉发达的 习惯 , 我们 可能 , 和 安全 , 添加 这 下一个 特征 .

肌肉习惯，我们可以安全地添加下一个功能。

[ðɪs] [kən'sɪsts] [ɪn] ['tʌtʃɪŋ] [ðə; ði][flɔː(r)] [wɪð] [ðə; ði] [pɔɪnt] [ɒv; əv][ðə; ði] [friː] [fʊt] ,
This consists in touching the floor with the point of the free foot ,
这 由 在 接触 这 地面 和 这 观点 的 这 自由的 脚 ,

这包括用空闲脚的脚尖触地，

[æt; ət][ə; eɪ] [pɔɪnt] [æz; əz][fɑː(r)] ['fɔːwəd] [ɔː(r)] ['bækwəd] [æz; əz][kæn; kən][biː; bi] [dʌn] [wɪ'ðaʊt] [dɪ'vaɪdɪŋ] [ðə; ði] [weɪt] ,
at a point as far forward or backward as can be done without dividing the weight ,
在 一个 观点 作为 远的 向前 或者 落后 作为 能 是 完毕 没有 分割 这 重量 ,

在不分散重量的前提下，尽可能向前或向后移动一点，

[ɒn][ðə; ði]['sekənd] [kaʊnt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['meʒə(r)] .
on the second count of the measure .
在 这 第二 数数 的 这 措施 .

在第二个节拍上。

[ðʌs] , [wiː; wi][hæv; həv] [ə'kʌmplɪʃt] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][wɜː(r); wə(r)] , [æn; ən] [ˌɪntə'rʌptɪd] , [ɔː(r)] , [æt; ət] [liːst] , [æn; ən] [ə'restɪd] [step] ,
Thus , we have accomplished , as it were , an interrupted , or , at least , an arrested step ,
因此 , 我们 有 完成 , 作为 它 是 , 一个 中断 , 或者 , 在 至少 , 一个 被捕 步 ,

因此，我们仿佛完成了一个中断的，或者至少是一个停滞的步骤。

[ænd; ənd] [ðɪs] [ɪz][ðə; ði] [truː] ['es(ə)ns] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒstən] .
and this is the true essence of the Boston .
和 这 是 这 真的 本质 的 这 波士顿 .

这就是波士顿的真正精髓。

[tuː] [greɪt] [keə(r)] ['kænɒt] [biː; bi] [ɪk'spendɪd] [ə'pɒn] [ðɪs] [feɪz] [ɒv; əv][ðə; ði] [step] ,
Too great care cannot be expended upon this phase of the step ,
也 伟大的 关心 不能 是 已支出 之上 这 阶段 的 这 步 ,

在这个步骤的这个阶段，无论多么谨慎都不为过。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi] ['præktɪst] ['əʊvə(r)][ænd; ənd]['əʊvə(r)] [ə'gen] , [bəʊθ] ['fɔːwəd] [ænd; ənd] ['bækwəd] ,
and it must be practiced over and over again , both forward and backward ,
和 它 必须 是 练习 超过 和 超过 再次 , 两个都 向前 和 落后 ,

而且必须反复练习，正着练，倒着练。

[ʌn'tɪl] [ðə; ði] ['muːvmənt] [hæz; həz] [bɪ'kʌm] ['sekənd] ['neɪtʃə(r)] .
until the movement has become second nature .
直到 这 移动 有 变得 第二 自然 .

直到这个动作成为一种本能反应。

[ɔːl] [ðɪs] [mʌst; məst] [prɪ'siːd] ['eni] [ə'tempt] [tuː; tə] [tɜːn] .
All this must precede any attempt to turn .
全部 这 必须 先于 任何 试图 到 转动 .

所有这些都必须在任何转向尝试之前完成。

[ðə; ði] ['tɜːnɪŋ] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɒstən] [ɪz] [sɪm'plɪsəti] [ɪt'self] , [bʌt; bət] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] , [ˌnevəðə'les] , [ðə; ði] [wʌn]
The turning of the Boston is simplicity itself , but it is , nevertheless , the one
这 转弯 的 这 波士顿 是 简单 本身 , 但 它 是 , 尽管如此 , 这 一
[-]
[15]
[-]

波士顿的转弯非常简单，但它却是唯一的[15]

[pɔɪnt] [ɪn] [ðə; ði] [ɪn'strʌkʃ(ə)n] [wɪtʃ] [ɪz] [məʊst] ['bɒðəsəm] [tuː; tə] ['lɜːnəz] .
point in the instruction which is most bothersome to learners .
观点 在 这 操作说明 哪个 是 最多 烦人的 到 学习者 .

教学中最令学习者感到困扰的一点。

[ðə; ði] [tɜːn] [ɪz] ['eksɪkjuːtɪd] [ə'pɒn] [ðə; ði] [bɔːl] [ɒv; əv] [ðə; ði] [sə'pɔːtɪŋ] [fʊt] ,
The turn is executed upon the ball of the supporting foot ,
这 转动 是 执行 之上 这 球 的 这 支持 脚 ,

转身动作是用支撑脚的前脚掌完成的。

[ænd; ənd] [kən'sɪsts] [ɪn] ['twɪstɪŋ] [hɑːf] [raʊnd] [wɪ'ðaʊt] ['lɪftɪŋ] ['aɪðə(r)] [fʊt] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [graʊnd] .
and consists in twisting half round without lifting either foot from the ground .
和 由 在 扭曲 一半 圆形的 没有 举重 任何一个 脚 从 这 地面 .

其动作包括旋转半圈，双脚不离地。

[ɪn] [ðɪs] , [ðə; ði] [weɪt] [ɪz] [held] [ˌɔːltə'geðə(r)] [ə'pɒn] [ðə; ði] [sə'pɔːtɪŋ] [fʊt] , [ænd; ənd] [ðeə(r)] [ɪz] [nəʊ]
In this , the weight is held altogether upon the supporting foot , and there is no
在 这 , 这 重量 是 握住 共 之上 这 支持 脚 , 和 那里 是 不
['krɒsɪŋ] .
crossing .
过境 .

在这种情况下，重量完全由支撑脚承担，没有交叉。

[ɪn] ['kæriɪŋ] [ðə; ði] [fʊt] ['fɔːwəd] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] ['sekənd] ['muːvmənt] , [ðə; ði] [niːz] [mʌst; məst] [pɑːs]
In carrying the foot forward for the second movement , the knees must pass
在 携带 这 脚 向前 为了 这 第二 移动 , 这 膝盖 必须 经过
[kləʊz] [tuː; tə] [wʌn] [ə'nʌðə(r)] ,
close to one another ,
关闭 到 一 其他 ,

在第二个动作中，迈脚向前时，双膝必须靠得很近。

[ænd; ənd] [keə(r)] [mʌst; məst] [biː; bi] ['teɪkən] [ðæt] [ðə; ði] [ɪn'taɪə(r)] [hɑːf] [tɜːn] ['kʌmz] [ə'pɒn] [ðə; ði] [lɑːst]
and care must be taken that the entire half turn comes upon the last
和 关心 必须 是 已采取 那 这 全部的 一半 转动 来 之上 这 最后的
[kaʊnt] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['meʒə(r)] .
count of the measure .
数数 的 这 措施 .

必须注意，整个半圈的旋转必须落在小节的最后一个节拍上。

[tuː; tə] [sʌm] [ʌp] : —
To sum up : —
到 和 向上 : —

总结： -

['stɑrtɪŋ] [wɪð] [ðə; ði] [weɪt] [ə'pɒn] [ðə; ði] [left] [fʊt] , [step] ['fɔːwəd] ,
Starting with the weight upon the left foot , step forward ,
开始 和 这 重量 之上 这 左边 脚 , 步 向前 ,

重心放在左脚上，向前迈一步。

['pleɪsɪŋ] [ðə; ði] [ɪn'taɪə(r)] [weɪt] [ə'pɒn] [ðə; ði] [raɪt] [fʊt] , [æz; əz] [ɪn] [ðə; ði] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] ['feɪsɪŋ] [peɪdʒ] - ([kaʊnt] [wʌn]) ;
placing the entire weight upon the right foot , as in the illustration facing page 14 (count 1) ;
放置 这 全部的 重量 之上 这 正确的 脚 , 作为 在 这 插图 面向 页 - (数数 1) ;

将全部重量放在右脚上，如图14页所示（计数1）；

[swɪŋ] [left] [leg] ['kwɪkli] ['fɔːwəd] , ['streɪtnɪŋ] [ðə; ði] [left] [niː] [ænd; ənd] ['reɪzɪŋ] [ðə; ði] [raɪt] [hiːl] ,
swing left leg quickly forward , straightening the left knee and raising the right heel ,
摇摆 左边 腿 迅速地 向前 , 拉直 这 左边 膝盖 和 提高 这 正确的 脚跟 ,

左腿快速向前摆动，伸直左膝，抬起右脚后跟。

[ænd; ənd] [tʌtʃ] [ðə; ði] [flɔː(r)] [wɪð] [ðə; ði] [ɪk'stendɪd] [left] [fʊt] [æz; əz] [ɪn] [ðə; ði] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] ['feɪsɪŋ] [peɪdʒ] - ,
and touch the floor with the extended left foot as in the illustration facing page 16 ,
和 触碰 这 地面 和 这 扩展 左边 脚 作为 在 这 插图 面向 页 - ,

然后伸出左脚触地，如图16页所示，

[bʌt; bət] [wɪ'ðaʊt] ['pleɪsɪŋ] ['eni] [weɪt] [ə'pɒn] [ðæt] [fʊt] ([kaʊnt] [ˌtuː'tuː]) ; ['eksɪkjuːt] [-]
but without placing any weight upon that foot (count 2) ; execute [16]
但 没有 放置 任何 重量 之上 那 脚 (数数 2) ; 执行 [-]

但该脚不承受任何重量（计数 2）；执行[16]

[ə; eɪ] [hɑːf] - [tɜːn] [tuː; tə] [ðə; ði] [left] , ['bækwəd] , [ə'pɒn] [ðə; ði] [bɔːl] [ɒv; əv] [ðə; ði] [sə'pɔːtɪŋ] ([raɪt]) [fʊt] ,
a half - turn to the left , backward , upon the ball of the supporting (right) foot ,
一个 一半 - 转动 到 这 左边 , 落后 , 之上 这 球 的 这 支持 (正确的) 脚 ,

以支撑脚（右脚）的脚掌为轴，向左后方转半圈。

[æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ['ləʊərɪŋ] [ðə; ði] [raɪt] [hiːl] ,
at the same time lowering the right heel ,
在 这 相同的 时间 降低 这 正确的 脚跟 ,

同时放下右脚后跟，

[ænd; ənd] ['fɪnɪʃ] [æz; əz] [ɪn] [ðə; ði] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] ['ɒpəzɪt] [peɪdʒ] - ([kaʊnt] [θriː]) .
and finish as in the illustration opposite page 18 (count 3) .
和 结束 作为 在 这 插图 对面的 页 - (数数 3) .

并按第 18 页对面插图所示完成（数 3）。

[wʌn] ['meʒə(r)] .
One measure .
一 措施 .

一种措施。

['stɑrtɪŋ] [ə'gen] , [ðɪs] [taɪm] [wɪð] [ðə; ði] [weɪt] ['həʊlli] [ə'pɒn] [ðə; ði] [raɪt] [fʊt] ,
Starting again , this time with the weight wholly upon the right foot ,
开始 再次 , 这 时间 和 这 重量 完全 之上 这 正确的 脚 ,

重新开始，这次重心完全放在右脚上。

[ænd; ənd] [wɪð] [ðə; ði] [left] [leg] [ɪk'stendɪd] ['bækwəd] ,
and with the left leg extended backward ,
和 和 这 左边 腿 扩展 落后 ,

左腿向后伸展，

[ænd; ənd] [ðə; ði] [pɔɪnt] [ɒv; əv] [ðə; ði] [left] [fʊt] ['laɪtli] ['tʌtʃɪŋ] [ðə; ði] [flɔː(r)] , [step] ['bækwəd] ,
and the point of the left foot lightly touching the floor , step backward ,
和 这 观点 的 这 左边 脚 轻轻 接触 这 地面 , 步 落后 ,

左脚脚尖轻轻触地，向后退一步。

['θrəʊɪŋ] [ðə; ði] [weɪt] [ɪn'taɪəli] [ə'pɒn] [ðə; ði] [left] [fʊt] [wɪtʃ] [sɪŋks] [tuː; tə] [ə; eɪ] [pə'zɪʃ(ə)n] [flæt] [ə'pɒn] [ðə; ði] [flɔː(r)] ,
throwing the weight entirely upon the left foot which sinks to a position flat upon the floor ,
投掷 这 重量 完全 之上 这 左边 脚 哪个 水槽 到 一个 位置 平坦的 之上 这 地面 ,

重心完全落在左脚上，左脚平放在地板上。

[æz; əz] [ʃəʊn] [ɪn] [ðə; ði] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] ['feɪsɪŋ] [peɪdʒ] - , ([kaʊnt] [fɔːr]) ; ['kæri] [ðə; ði] [raɪt] [fʊt] ['kwɪkli] ['bækwəd] ,
as shown in the illustration facing page 21 , (count 4) ; carry the right foot quickly backward ,
作为 所示 在 这 插图 面向 页 - , (数数 4) ; 携带 这 正确的 脚 迅速地 落后 ,

如图21页所示（数到4），右脚迅速向后迈一步，

[ænd; ənd] [tʌtʃ] [wɪð] [ðə; ði] [pɔɪnt] [æz; əz] [fɑː(r)] [bæk] [æz; əz] ['pɒsəb(ə)l] [ə'pɒn] [ðə; ði] [laɪn] [ɒv; əv] [də'rekʃ(ə)n] [wɪ'ðaʊt] [dɪ'vaɪdɪŋ] [ðə; ði] [weɪt] ,
and touch with the point as far back as possible upon the line of direction without dividing the weight ,
和 触碰 和 这 观点 作为 远的 后退 作为 可能的 之上 这 线 的 方向 没有 分割 这 重量 ,

用指尖尽可能向后触碰方向线，但不要分散重量。

[æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ['reɪzɪŋ] [ðə; ði] [left] [hiːl] [æz; əz] [ɪn] [ðə; ði] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] ['feɪsɪŋ] [peɪdʒ] - ,
at the same time raising the left heel as in the illustration facing page 22 ,
在 这 相同的 时间 提高 这 左边 脚跟 作为 在 这 插图 面向 页 - ,

同时抬起左脚后跟，如图22页所示，

([kaʊnt] [faɪv]) ; [ænd; ənd] [kəm'pliːt] [ðə; ði] [rəʊ'teɪʃ(ə)n] [baɪ] ['eksɪkjuːtɪŋ] [ə; eɪ] [hɑːf] - [tɜːn] [tuː; tə] [ðə; ði] [raɪt] ,
(count 5) ; and complete the rotation by executing a half - turn to the right ,
(数数 5) ; 和 完全的 这 旋转 经过 执行 一个 一半 - 转动 到 这 正确的 ,

（数到5）；然后向右转半圈完成旋转，

['fɔːwəd] , [ə'pɒn] [ðə; ði] [bɔːl] [ɒv; əv] [ðə; ði] [left] [fʊt] , [ˌsɪm(ə)l'teɪniəsli] ['ləʊərɪŋ] [ðə; ði] [left] [hiːl] ,
forward , upon the ball of the left foot , simultaneously lowering the left heel ,
向前 , 之上 这 球 的 这 左边 脚 , 同时地 降低 这 左边 脚跟 ,

向前，以左脚前脚掌为支撑，同时放下左脚后跟。

[ænd; ənd] ['fɪnɪʃɪŋ] [æz; əz] [ɪn] [ðə; ði] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] ['feɪsɪŋ] [peɪdʒ] - , ([kaʊnt] [sɪks]) .
and finishing as in the illustration facing page 24 , (count 6) .
和 精加工 作为 在 这 插图 面向 页 - , (数数 6) .

并以第 24 页插图所示的方式结束（计数 6）。

[ðə; ði] [rɪ'vɜːs] [-]
THE REVERSE [17]
这 撤销 [-]

反向[17]

[ðə; ði] [rɪ'vɜːs] [ɒv; əv][ðə; ði][step] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ə'kwaɪəd] [æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][æz; əz][ðə; ði]
The reverse of the step should be acquired at the same time as the
这 撤销 的 这 步 应该 是 获得 在 这 相同的 时间 作为 这
[rəʊ'teɪʃ(ə)n][tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] ,
rotation to the right ,
旋转 到 这 正确的 ,

在向右旋转的同时，也应该采取与该步骤相反的步法。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz] , ['ðeəfɔː(r)] ,
and it is , therefore ,
和 它 是 , 所以 ,

因此，它是

[ɒv; əv] [greɪt] [ɪm'pɔːt(ə)ns] [tuː; tə] [ɔːl'tɜːnət] [frɒm; frəm][ðə; ði] [raɪt] [tuː; tə][ðə; ði][left][rəʊ'teɪʃ(ə)n]
of great importance to alternate from the right to the left rotation
的 伟大的 重要性 到 备用 从 这 正确的 到 这 左边 旋转
[frɒm; frəm][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['tɜːnɪŋ] ['eksəsaɪz] .
from the beginning of the turning exercise .
从 这 开始 的 这 转弯 锻炼 .

在旋转练习开始时，左右旋转交替非常重要。

[ðə; ði] [rɪ'vɜːs] [ɪt'self] , [ðæt] [ɪz][tuː; tə] [seɪ] ,
The reverse itself , that is to say ,
这 撤销 本身 , 那 是 到 说 ,

反过来也是如此，也就是说，

[ðə; ði][ækt][ɒv; əv] ['ɔːltəneɪtɪŋ] [ɪz] [ɪ'fektɪd] [ɪn][ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l] ['meʒə(r)] [wɪ'ðaʊt] ['tɜːnɪŋ] ([siː]
the act of alternating is effected in a single measure without turning (see
这 行为 的 交替 是 受影响 在 一个 单身的 措施 没有 转弯 (看
[prɪ'pærət(ə)ri] ['eksəsaɪz] ,
preparatory exercise ,
预备 锻炼 ,

交替动作是在不转身的情况下，于单个小节内完成的（参见预备练习，

[peɪdʒ] -) [wɪtʃ] [meɪ] [biː; bi]['teɪkən] ['bækwəd] [baɪ][ðə; ði] ['dʒentlmən] [ænd; ənd] ['fɔːwəd] [baɪ][ðə; ði]
page 13) which may be taken backward by the gentleman and forward by the
页 -) 哪个 可能 是 已采取 落后 经过 这 绅士 和 向前 经过 这
['leɪdi] ,
lady ,
女士 ,

第 13 页）男士可以倒着读，女士可以正着读，

[wen'evə(r)] [ðeɪ] [hæv; həv] [kəm'plitɪd] [ə; eɪ] [həʊl] [tɜːn] .
whenever they have completed a whole turn .
每当 他们 有 完全的 一个 所有的 转动 .

每当他们完成一整轮。

[ðə; ði] ['mekənɪzəm] [ɒv; əv][ðə; ði] [rɪ'vɜːs] [tɜːn] [ɪz][ɪg'zæktli][ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] [ðæt] [ɒv; əv][ðə; ði] [tɜːn]
The mechanism of the reverse turn is exactly the same as that of the turn
这 机制 的 这 撤销 转动 是 确切地 这 相同的 作为 那 的 这 转动
[tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] ,
to the right ,
到 这 正确的 ,

反向转弯的机制与向右转弯的机制完全相同。

[ɪk'sept] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ə'kʌmplɪʃt] [wɪð] [ðə; ði]['ʌðə(r)] [fʊt] , [ænd; ənd][ɪn][ðə; ði] ['ɒpəzɪt] [də'rekʃ(ə)n]
except that it is accomplished with the other foot , and in the opposite direction
除了 那 它 是 完成 和 这 其他 脚 , 和 在 这 对面的 方向
.
.
.

只不过是用另一只脚，朝相反的方向完成的。

[ðeə(r)] [ɪz][nəʊ]['betə(r)][ɔː(r)][mɔː(r)] [ˌefɪ'keɪʃəs] ['eksəsaɪz][tuː; tə] ['pɜːfɪkt] [ðə; ði]['bɒstən] ,
There is no better or more efficacious exercise to perfect the Boston ,
那里 是 不 更好的 或者 更多的 有效的 锻炼 到 完美的 这 波士顿 ,

没有比这更好、更有效的练习来完善波士顿马拉松了。

[ðæn; ðən] [ðæt] [wɪtʃ] [ɪz] [meɪd] [ʌp][ɒv; əv][wʌn] [kəm'pliːt] [tɜːn] [-]
than that which is made up of one complete turn [18]
比 那 哪个 是 制成 向上 的 一 完全的 转动 [-]

比由一个完整的旋转组成的[18]

[tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] , [ə; eɪ] ['meʒə(r)] [tuː; tə] [rɪ'vɜːs] , [ænd; ənd][ə; eɪ] [kəm'pliːt] [tɜːn] [tuː; tə][ðə; ði] [left] .
to the right , a measure to reverse , and a complete turn to the left .
到 这 正确的 , 一个 措施 到 撤销 , 和 一个 完全的 转动 到 这 左边 .

向右转一小步，然后向左转一整圈。

[ðɪs] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['præktɪst] [ʌn'tɪl][wʌn][hæz; həz] [ɪn'taɪəli] ['mɑːstəd] [ðə; ði] ['məʊʃn] [ænd; ənd] ['rɪðəm]
This should be practised until one has entirely mastered the motion and rhythm
这 应该 是 已实践 直到 一 有 完全 精通 这 运动 和 韵律

[ɒv; əv][ðə; ði] [dɑːns] .
of the dance .
的 这 舞蹈 .

应该反复练习，直到完全掌握舞蹈的动作和节奏。

[ðə; ði]['raɪtə(r)][hæz; həz] [juːst] [ðɪs] ['eksəsaɪz][ɪn][ɔːl][hɪz; ɪz] [wɜːk] ,
The writer has used this exercise in all his work ,
这 作家 有 用过的 这 锻炼 在 全部 他的 工作 ,

作者在其所有作品中都运用了这种手法。

[ænd; ənd][faindz][ˌaɪ 'tiː][nɒt]['əʊnli]['helpf(ə)l][ænd; ənd] ['ɪntrəstɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði]['pjuːp(ə)l] ,
and finds it not only helpful and interesting to the pupil ,
和 发现 它 不是 仅有的 有帮助 和 有趣的 到 这 瞳孔 ,

并且发现它不仅对学生有帮助，而且很有趣，

[bʌt; bət][ɒv; əv]['speʃ(ə)l] [əd'vɑːntɪdʒ] [ɪn] ['ɔbviːˌeɪtɪŋ] [ðə; ði] [ˌpɒsə'bɪləti] [ɒv; əv] ['dɪzinəs] ,
but of special advantage in obviating the possibility of dizziness ,
但 的 特别的 优势 在 避免 这 可能性 的 头晕 ,

但它在避免头晕的可能性方面具有特别的优势，

[ænd; ənd][ðə; ði] ['kɒnsɪkwənt] [ʌn'plezntnəs] [ænd; ənd] [lɒs] [ɒv; əv] [taɪm] .
and the consequent unpleasantness and loss of time .
和 这 后果 不愉快 和 损失 的 时间 .

以及由此带来的不愉快和时间浪费。

['ɑːftə(r)][ə'kwaɪərɪŋ][ə; eɪ] [dɪ'griː] [ɒv; əv] [iːz] [ɪn][ðə; ði][ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n][ɒv; əv] [ðiːz] ['muːvmənts] [tuː; tə]
After acquiring a degree of ease in the execution of these movements to
后 收购 一个 程度 的 舒适 在 这 执行 的 这些 移动 到

[mə'zɜːkə] ['mjuːzɪk] ,
Mazurka music ,
玛祖卡舞曲 音乐 ,

在能够比较轻松地跳这些玛祖卡舞曲动作之后，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][əd'vaɪzəb(ə)l][tuː; tə] ['veəri] [ðə; ði] ['rɪðəm] [baɪ][ðə; ði] [ˌɪntrə'dʌkʃn] [ɒv; əv] ['spæniʃ] [ɔː(r)]['ʌðə(r)]
it is advisable to vary the rhythm by the introduction of Spanish or other
它 是 建议 到 各不相同 这 韵律 经过 这 介绍 的 西班牙语 或者 其他

['klɪəli] ['æksentɪd] [wɔːlts]['mjuːzɪk] ,
clearly accented Waltz music ,
清楚地 重音 华尔兹 音乐 ,

建议加入西班牙华尔兹或其他重音明显的华尔兹音乐来改变节奏。

[bɪ'fɔː(r)] ['juːzɪŋ] [ðə; ði] [mɔː(r)] ['lɪkwɪd] [ˌkɔmpə'ziʃənz] [ɒv; əv] [straʊs] [ɔː(r)] [sʌtʃ] ['mɒd(ə)n] [sɒŋ] [wɔːlts]
before using the more liquid compositions of Strauss or such modern song waltzes
前 使用 这 更多的 液体 作品 的 施特劳斯 或者 这样的 现代的 歌曲 华尔兹
[æz; əz] [ðəʊz] [ɒv; əv] ,
as those of Danglas ,
作为 那些 的 丹格拉斯 ，

在使用施特劳斯较为流畅的乐曲或唐格拉斯等现代歌曲圆舞曲之前，

[sɪnɪ'bɑːldi] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
Sinibaldi , etc .
西尼巴尔迪 ， ETC .

辛尼巴尔迪等人

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [wʌn] [ɒv; əv] [ðə; ði] [rɪ'mɑːkəb(ə)l] ['fiːtʃəz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɒstən] [ðæt] [ðə; ði] [weɪt] [ɪz] ['ɔːlweɪz]
It is one of the remarkable features of the Boston that the weight is always
它 是 一 的 这 卓越 特征 的 这 波士顿 那 这 重量 是 总是
['ɒpəzɪt] [ðə; ði] [laɪn] [ɒv; əv] [də'rekʃ(ə)n] — [ðæt] [ɪz] [tuː; tə] [seɪ] ,
opposite the line of direction — that is to say ,
对面的 这 线 的 方向 — 那 是 到 说 ，

波士顿马拉松的一个显著特点是，其重量始终与运动方向相反——也就是说，

[ɪn] ['gəʊɪŋ] ['fɔːwəd] , [ðə; ði] [weɪt] [ɪz] [rɪ'teɪnd] [ə'pɒn] [ðə; ði] [rɪə(r)] [fʊt] , [ænd; ənd] [ɪn] ['gəʊɪŋ] [-]
in going forward , the weight is retained upon the rear foot , and in going [19]
在 去 向前 ， 这 重量 是 保留 之上 这 后部 脚 ， 和 在 去 [-]

向前走时，重心保持在后脚上，并且[19]

['bækwəd] , [ðə; ði] [weɪt] [ɪz] ['ɔːlweɪz] [ə'pɒn] [ðə; ði] [frʌnt] [fʊt] ([də'rekʃ(ə)n] ['ɔːlweɪz] ['reidieit] [frɒm; frəm]
backward , the weight is always upon the front foot (direction always radiates from
落后 ， 这 重量 是 总是 之上 这 正面 脚 （ 方向 总是 辐射 从
[ðə; ði] ['dɑːnsə(r)]) .
the dancer) .
这 舞蹈家 ） .

向后跳时，重心始终在前脚上（方向始终从舞者向外辐射）。

[ðʌs] , [ɪn] [prə'siːdɪŋ] [ə'raʊnd] [ðə; ði] [ruːm] , [ðə; ði] [weɪt] [mʌst; məst] ['ɔːlweɪz] [biː; bi] [held] [bæk] ,
Thus , in proceeding around the room , the weight must always be held back ,
因此 ， 在 进行中 大约 这 房间 ， 这 重量 必须 总是 是 握住 后退 ，

因此，在房间里走动时，必须始终控制好重心。

[ɪn'sted] [ɒv; əv] [ɪn'klaɪnɪŋ] ['slaɪtli] ['fɔːwəd] [æz; əz] [ɪn] [ðə; ði] ['ʌðə(r)] [raʊnd] ['dɑːnsɪz] .
instead of inclining slightly forward as in the other round dances .
反而 的 倾斜 轻微地 向前 作为 在 这 其他 圆形的 舞蹈 .

而不是像其他圆舞曲那样略微前倾。

[ðɪs] ['siːmɪŋ] [ˌkɒntrə'dɪkʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['fɔːsɪz] [lend] [tuː; tə] [ðə; ði] ['bɒstən] [ə; eɪ] [ju'niːk] [tʃɑːm] [wɪtʃ] [ɪz]
This seeming contradiction of forces lends to the Boston a unique charm which is
这 似乎 矛盾 的 力量 借贷 到 这 波士顿 一个 独特的 魅力 哪个 是
[tuː; tə] [biː; bi] [faʊnd] [ɪn] [nəʊ] ['ʌðə(r)] [dɑːns] .
to be found in no other dance .
到 是 成立 在 不 其他 舞蹈 .

这种看似矛盾的力量赋予了波士顿舞一种独特的魅力，这是其他任何舞蹈都无法比拟的。

[æz; əz] [ðə; ði] ['dɑːnsə(r)] [bɪ'kʌmz] [mɔː(r)] [fə'mɪliə(r)] [wɪð] [ðə; ði] ['bɒstən] ,
As the dancer becomes more familiar with the Boston ,
作为 这 舞蹈家 变成 更多的 熟悉的 和 这 波士顿 ，

随着舞者对波士顿越来越熟悉，

[ðə; ði] ['muːvmənt] [bɪ'kʌmz] [səʊ] ['nætʃ(ə)rəl] [ðæt] ['lɪt(ə)l] [ɔː(r)] [nəʊ] [θɔːt] [niːd] [biː; bi] [peɪd] [tuː; tə] [tek'niːk] ,
the movement becomes so natural that little or no thought need be paid to technique ,
这 移动 变成 所以 自然的 那 小的 或者 不 想法 需要 是 有薪酬的 到 技术 ,

动作变得如此自然，以至于几乎不需要考虑技巧。

[ɪn] ['ɔːdə(r)] [tuː; tə] [dɪ'veləp] [ðə; ði] [pɪ'kjuːliə(r)] [greɪs] [ɒv; əv] [ˌaɪ 'tiː] .
in order to develop the peculiar grace of it .
在 命令 到 发展 这 奇特 优雅 的 它 .

为了培养它独特的优雅气质。

[ðə; ði] [fækt] [ɒv; əv] [ɪts] ['biːɪŋ] [ə; eɪ] [dɑːns] [ˌɔːltə'geðə(r)] [ɪn] [wʌn] [pə'zɪʃ(ə)n] [kɔːlz] [fɔː(r); fə(r)] ['greɪtə(r)] [skɪl] [ɪn] [ðə; ði] [ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɒstən] ,
The fact of its being a dance altogether in one position calls for greater skill in the execution of the Boston ,
这 事实 的 它是 存在 一个 舞蹈 共 在 一 位置 呼叫 为了 更大的 技能 在 这 执行 的 这 波士顿 ,

波士顿舞全程采用单一姿势，因此对舞者的技巧要求更高。

[ðæn; ðən] [wʊd] [biː; bi] [ðə; ði] [keɪs] [ɪf] [ðeə(r)] [wɜː(r); wə(r)] ['ʌðə(r)] ['tʃeɪndʒɪz] [ænd; ənd] ['kɒntræsts] ['pɒsəb(ə)l] ,
than would be the case if there were other changes and contrasts possible ,
比 会 是 这 案件 如果 那里 是 其他 变化 和 对比 可能的 ,

如果存在其他可能的变化和对比，情况就会有所不同。

[dʒʌst] [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [mɔː(r)] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [pleɪ] [ə; eɪ] ['melədi] [ə'pɒn] [ə; eɪ] [ˌvaɪə'lɪn] [ɒv; əv] ['əʊnli] [wʌn] [strɪŋ] .
just as it is more difficult to play a melody upon a violin of only one string .
只是 作为 它 是 更多的 难的 到 玩 一个 旋律 之上 一个 小提琴 的 仅有的 一 细绳 .

就像用只有一根弦的小提琴演奏旋律更难一样。

[ðə; ði] ['bɒstən] , [ɪn] [ɪts] [kəm'plitɪd] [fɔːm] , [ri'zɔlv] [ɪt'self] ['ɪntuː] [ə; eɪ] [sɔːt] [ɒv; əv] ['wɔːkɪŋ] [-]
The Boston , in its completed form , resolves itself into a sort of walking [20]
这 波士顿 , 在 它是 完全的 形式 , 解决 本身 进入 一个 种类 的 步行 [-]

波士顿，在其完整的形式中，变成了一种行走[20]

['muːvmənt] ,
movement ,
移动 ,

移动，

[səʊ] ['nætʃ(ə)rəl] [ænd; ənd] ['iːzi] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [ɪn'dʒɔɪd] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] [həʊl] ['iːvnɪŋ] [wɪ'ðaʊt] [mɔː(r)] [fə'tiːg] [ðæn; ðən] [wʊd] [biː; bi] [ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['sɪŋg(ə)l] ['aʊə(r)] [ɒv; əv] [ðə; ði] [wɔːlts] [ænd; ənd] [tuː] - [step] .
so natural and easy that it may be enjoyed for a whole evening without more fatigue than would be the result of a single hour of the Waltz and Two - Step .
所以 自然的 和 简单的 那 它 可能 是 享受 为了 一个 所有的 晚上 没有 更多的 疲劳 比 会 是 这 结果 的 一个 单身的 小时 的 这 华尔兹 和 二 - 步 .

如此自然轻松，可以享受一整个晚上，而不会比跳一个小时华尔兹或二步舞更累。

[ə'saɪd] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [ə'træktɪvnəs] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɒstən] [æz; əz] [ə; eɪ] ['səʊʃ(ə)l] [dɑːns] ,
Aside from the attractiveness of the Boston as a social dance ,
旁边 从 这 吸引力 的 这 波士顿 作为 一个 社会的 舞蹈 ,

除了波士顿舞作为一种社交舞蹈的吸引力之外，

[ɪts] ['fɪzɪk(ə)l] ['benɪfɪts] [ɑː(r); ə(r)][mɔː(r)] ['pɒzətɪv] [ðæn; ðən] [ðəʊz] [ɒv; əv] ['eni] ['ʌðə(r)] [raʊnd] [dɑːns] [ðæt]
its physical benefits are more positive than those of any other Round Dance that
它是 身体的 好处 是 更多的 积极的 比 那些 的 任何 其他 圆形的 舞蹈 那
[wiː; wi][hæv; həv]['evə(r)][hæd; həd] .
we have ever had .
我们 有 曾经 有 .

它带来的身体益处比我们以往接触过的任何其他圆舞都更加积极。

[ðə; ði]['ækʃ(ə)n][ɪz][səʊ] [ə'dʒʌstɪd] [æz; əz][tuː; tə] [prə'vaɪd] [ðə; ði]['mæksɪməm][ɒv; əv]['mʌskjələ(r)]['eksəsaɪz]
The action is so adjusted as to provide the maximum of muscular exercise
这 行动 是 所以 调整 作为 到 提供 这 最大限度 的 肌肉发达的 锻炼
[ænd; ənd][ðə; ði]['mɪnɪməm] [ɒv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] ['efət] .
and the minimum of physical effort .
和 这 最低限度 的 身体的 努力 .

该动作经过精心设计，旨在最大限度地锻炼肌肉，同时最大限度地减少体力消耗。

[ðɪs] [tend] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [ˌkɒnsə'veɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['enədʒi] , [ænd; ənd][pɹədj'uːsɪz][ænd; ənd] [mein'tein] ,
This tends towards the conservation of energy , and produces and maintains ,
这 倾向于 向 这 保护 的 活力 , 和 产 和 保持 ,

这有利于能量的守恒，并产生和维持能量。

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [æn; ən] ['iːvənnəs] [ɒv; əv] [blʌd] ['preʃə(r)] [ænd; ənd][ˌsɜːkjə'leɪʃ(ə)n] .
at the same time an evenness of blood pressure and circulation .
在 这 相同的 时间 一个 均匀度 的 血 压力 和 循环 .

同时保持血压和血液循环的平稳。

[ðə; ði] ['muːvmənts] ['ɔːlsəʊ] [nə'sesɪteɪt] [ə; eɪ] ['kɒnstənt] ['eksəsaɪz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['æŋklz] [ænd; ənd] ['ɪnstep]
The movements also necessitate a constant exercise of the ankles and insteps
这 移动 还 需要 一个 持续的 锻炼 的 这 脚踝 和 脚背
[wɪtʃ] [ɪz] ['veri] ['streŋθnɪŋ] [tuː; tə] [ðəʊz] [pɑːts] ,
which is very strengthening to those parts ,
哪个 是 非常 强化 到 那些 部分 ,

这些动作也需要不断锻炼脚踝和脚背，这对增强这些部位的力量非常有益。

[ænd; ənd] ['kænɒt] [feɪl][tuː; tə] [reɪz] [ænd; ənd] [sə'pɔːt] [ðə; ði] [ɑːtʃ] [ɒv; əv][ðə; ði] [fʊt] .
and cannot fail to raise and support the arch of the foot .
和 不能 失败 到 增加 和 支持 这 拱 的 这 脚 .

并且能够抬高和支撑足弓。

['teɪkən][frɒm; frəm]['eni] ['stændpɔɪnt] ,
Taken from any standpoint ,
已采取 从 任何 立场 ,

无论从哪个角度来看，

[ðə; ði] ['bɒstən] [ɪz][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði][məʊst] ['wɜːði] [fɔːmz] [ɒv; əv][ðə; ði]['səʊʃ(ə)l] [dɑːns] ['evə(r)] [dɪ'vaɪzd] ,
the Boston is one of the most worthy forms of the social dance ever devised ,
这 波士顿 是 一 的 这 最多 值得 表格 的 这 社会的 舞蹈 曾经 设计 ,
[ænd; ənd]
and
和

波士顿舞是迄今为止最值得称道的社交舞蹈形式之一，

[ðə; ði] [-]
the [21]
这 [-]

[dɪ'stɔːʃənz] [ɒv; əv] [pə'zɪʃ(ə)n] [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)] [naʊ] [ə'keɪʒnəli] ['præktɪst] [mʌst; məst] [suːn] [gɪv] [wei]
distortions of position which are now occasionally practiced must soon give way
失真 的 位置 哪个 是 现在 偶尔 练习 必须 很快 给 方式
[tuː; tə] [ðə; ði] ['dʒenjuɪnli] [rɪ'faɪnɪŋ] ['ɪnfluəns] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['ækʃ(ə)n] .
to the genuinely refining influence of the action .
到 这 真的 精制 影响 的 这 行动 .

现在偶尔出现的姿势扭曲现象，很快就会被行动的真正提升作用所取代。

[ɒv; əv] [ðə; ði] ['veəriəs] [fɔːmz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɒstən] ,
Of the various forms of the Boston ,
的 这 各种各样的 表格 的 这 波士顿 ,

波士顿的各种形式中，

[ðeə(r)] [ɪz] ['lɪt(ə)l] [tuː; tə] [biː; bi] [sed] [bɪ'jɒnd] [ðə; ði] [dɪ'skrɪpʃn] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['mænə(r)] [ɒv; əv] [ðeə(r)]
there is little to be said beyond the description of the manner of their
那里 是 小的 到 是 说 超过 这 描述 的 这 方式 的 他们的
[ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n] ,
execution ,
执行 ,

除了描述他们的处决方式之外，没有什么可说的了。

[wɪtʃ] [wɪl] [biː; bi] ['triːtɪd] [ɪn] [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['peɪdʒɪz] .
which will be treated in the following pages .
哪个 将要 是 治疗 在 这 下列的 页面 .

这一点将在后续页面中进行阐述。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [həʊpt] [ðæt] [ðɪs] [bʊk] [wɪl] [help] [tə'wɔːd] [ə; eɪ] [mɔː(r)] [kəm'pliːt] [ˌʌndə'stændɪŋ] [ɒv; əv] [ðə; ði]
It is hoped that this book will help toward a more complete understanding of the
它 是 希望 那 这 书 将要 帮助 朝向 一个 更多的 完全的 理解 的 这
[bj'uːtɪz] [ænd; ənd] [ət'rækʃnz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɒstən] ,
beauties and attractions of the Boston ,
美女 和 景点 的 这 波士顿 ,

希望本书能帮助读者更全面地了解波士顿的美丽风光和迷人之处。

[ænd; ənd] ['fɜːðə(r)] [ðə; ði] ['prɒpə(r)] [əˌpriːʃi'eɪʃn] [ɒv; əv] [ˌaɪ 'tiː] . [-]
and further the proper appreciation of it . [22]
和 更远 这 恰当的 欣赏 的 它 . [-]

并进一步正确地欣赏它。[22]

[ɔːl] [dɪskɹ'ɪpʃənz] [ɒv; əv] ['dɑːnsɪz] ['gɪv(ə)n] [ɪn] [ðɪs] [bʊk] [rɪ'leɪt] [tuː; tə] [ðə; ði] ['leɪdiz] [pɑːt] .
All descriptions of dances given in this book relate to the lady's part .
全部 描述 的 舞蹈 给定 在 这 书 涉及 到 这 女士的 部分 .

本书中所有关于舞蹈的描述都与女舞部分有关。

[ðə; ði] ['dʒɛntəlmənz] [ɪz] [ɪg'zæktli] [ðə; ði] [seɪm] , [bʌt; bət] [ɪn] [ðə; ði] ['kaʊntər'moʊʃən] .
The gentleman's is exactly the same , but in the countermotion .
这 绅士的 是 确切地 这 相同的 , 但 在 这 反向运动 .

这位先生的情况也完全一样，只是方向相反。

[ðə; ði] [lɒŋ] ['bɒstən]
THE LONG BOSTON
这 长的 波士顿

长波士顿

[ðə; ði][ˈɔːd(ə)n(ə)ri] [fɔːm] [ɒv; əv][ðə; ði] [ˈbɒstən] [æz; əz] [dɪˈskraɪbd] [ɪn][ðə; ði] [ˈfɔːɡəʊɪŋ] [ˈpeɪdʒɪz][ɪz]
The ordinary form of the Boston as described in the foregoing pages is
这 普通的 形式 的 这 波士顿 作为 描述 在 这 前文 页面 是
[ˈkɒmənli] [nəʊn] [æz; əz][ðə; ði] " [lɒŋ] " [ˈbɒstən] [tuː; tə] [dɪˈstɪŋɡwɪʃ] [ˌaɪ ˈtiː][frɒm; frəm][ˈʌðə(r)] [fɔːmz]
commonly known as the " Long " Boston to distinguish it from other forms
通常 已知 作为 这 " 长的 " 波士顿 到 区分 它 从 其他 表格
[ænd; ənd] [ˌverɪˈeʃən] .
and variations .
和 变体 .

前面几页描述的波士顿面包的普通形式通常被称为“长款”波士顿面包，以区别于其他形式和变体。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [dɑːnst] [ɪn][θriː] / [fɔːr][taɪm] , [ˈaɪðə(r)][wɔːlts][ɔː(r)] [məˈzɜːkə] , [ænd; ənd][æt; ət][ˈeni][ˈtempəʊ]
It is danced in 3 / 4 time , either Waltz or Mazurka , and at any tempo
它 是 跳舞 在 3 / 4 时间 , 任何一个 华尔兹 或者 玛祖卡舞曲 , 和 在 任何 速度
[dɪˈzaɪəd] .
desired .
想要的 .

它以 3/4 拍子跳，可以是华尔兹或玛祖卡，速度可以根据需要随意调整。

[æz; əz] [ðɪs] [ɪz][ðə; ði][ˌfʌndəˈment(ə)l] [fɔːm] [ɒv; əv][ðə; ði] [ˈbɒstən] ,
As this is the fundamental form of the Boston ,
作为 这 是 这 基本的 形式 的 这 波士顿 ,

这是波士顿的基本形式，

[ˌaɪ ˈtiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ˈθʌrəli] [əˈkwaɪəd] [bɪˈfɔː(r)] [ˌʌndəˈteɪkɪŋ] [ˈeni] [ˈʌðə(r)] .
it should be thoroughly acquired before undertaking any other .
它 应该 是 彻底 获得 前 承诺 任何 其他 .

在进行任何其他操作之前，应该先彻底掌握它。

[ðə; ði] [ʃɔːt] [ˈbɒstən] [-]
THE SHORT BOSTON [23]
这 短的 波士顿 [-]

短波士顿[23]

[ðə; ði] " [ʃɔːt] " [ˈbɒstən] [ˈdifəz] [frɒm; frəm][ðə; ði] " [lɒŋ] " [ˈbɒstən] [ˈəʊnli][ɪn] [ˈmeʒə(r)] .
The " Short " Boston differs from the " Long " Boston only in measure .
这 " 短的 " 波士顿 不同 从 这 " 长的 " 波士顿 仅有的 在 措施 .

“短款”波士顿汉堡与“长款”波士顿汉堡的区别仅在于尺寸。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [dɑːnst] [ɪn][ˈaɪðə(r)][ˌtuːˈtuː] / [fɔːr][ɔː(r)][sɪks] / [eit] [taɪm] ,
It is danced in either 2 / 4 or 6 / 8 time ,
它 是 跳舞 在 任何一个 2 / 4 或者 6 / 8 时间 ,

这种舞蹈可以用2/4拍或6/8拍来跳。

[ænd; ənd][ðə; ði][fɜːst] [ˈmuːvmənt] ([ɪn][ˌtuːˈtuː] / [fɔːr] [taɪm]) [ˈɒkjupaɪz] [ðə; ði] [djuˈreɪʃn] [ɒv; əv][ə; eɪ]
and the first movement (in 2 / 4 time) occupies the duration of a
和 这 第一的 移动 (在 2 / 4 时间) 占据 这 期间 的 一个
[ˈkwɔːtə(r)] - [nəʊt] .
quarter - note .
四分之一 - 笔记 .

第一乐章（2/4拍）的持续时间为四分音符。

[ðə; ði][ˈsekənd][ænd; ənd] [θɜːd] [ˈmuːvmənts] [iːtʃ] [ˈɒkjupaɪ][ðə; ði] [djuˈreɪʃn] [ɒv; əv][æn; ən] [eɪtθ] - [nəʊt]
The second and third movements each occupy the duration of an eighth - note
这 第二 和 第三 移动 每个 占据 这 期间 的 一个 第八 - 笔记
.
.
.

第二乐章和第三乐章的时值均为八分音符。

[ðʌs] ,
Thus ,
因此 ,

因此，

[ðeə(r)][ɪg'zɪsts] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] " [lɒŋ] " [ænd; ənd][ðə; ði] " [ʃɔːt] " ['bɒstən] [ðə; ði] [seɪm] ['dɪfrəns]
there exists between the " Long " and the " Short " Boston the same difference
那里 存在 之间 这 " 长的 " 和 这 " 短的 " 波士顿 这 相同的 不同之处
[æz; əz] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] [wɔːlts] [ænd; ənd][ðə; ði]['gæləp] .
as between the Waltz and the Galop .
作为 之间 这 华尔兹 和 这 疾驰 .

"长"波士顿舞和"短"波士顿舞之间存在着与华尔兹舞和加洛普舞之间相同的区别。

[ɪn][ðə; ði][mɔː(r)]['ræpɪd] [fɔːmz] [ɒv; əv][ðə; ði] " [ʃɔːt] " ['bɒstən] ,
In the more rapid forms of the " Short " Boston ,
在 这 更多的 迅速的 表格 的 这 " 短的 " 波士顿 ,

在速度更快的"短"波士顿马拉松赛中，

[ðə; ði]['raɪzɪŋ][ænd; ənd] ['sɪŋkɪŋ] [ə'pɒn][ðə; ði]['sekənd][ænd; ənd] [θɜːd] ['muːvmənts] ['nætʃ(ə)rəli] [teɪk] [ðə; ði]
the rising and sinking upon the second and third movements naturally take the
这 上升 和 下沉 之上 这 第二 和 第三 移动 自然 拿 这
[fɔːm] [ɒv; əv][ə; eɪ][hɒp][ɔː(r)] [skɪp] .
form of a hop or skip .
形式 的 一个 跳 或者 跳过 .

第二和第三乐章的起伏自然而然地呈现出跳跃或轻快的形态。

[ðə; ði] [dɑːns] [ɪz][mɔː(r)][ɪn'dʒɔɪəb(ə)l][ænd; ənd] [les] [fə'tiːgɪŋ] [ɪn] ['mɒdərət] ['tempəʊ] .
The dance is more enjoyable and less fatiguing in moderate tempo .
这 舞蹈 是 更多的 令人愉悦 和 较少的 令人疲惫的 在 缓和 速度 .

中等节奏的舞蹈更令人愉悦，也不容易疲劳。

[ðə; ði]['əʊpən] ['bɒstən] [-]
THE OPEN BOSTON [24]
这 打开 波士顿 [-]

波士顿公开赛[24]

[ðə; ði] " ['əʊpən] " ['bɒstən] [kən'teɪnz] [tuː] [pɑːts] [ɒv; əv] [eɪt] ['meʒəz] [iːtʃ] .
The " Open " Boston contains two parts of eight measures each .
这 " 打开 " 波士顿 包含 二 部分 的 八 措施 每个 .

"公开版"波士顿由两部分组成，每部分包含八个小节。

[ðə; ði][fɜːst] [pɑːt] [ɪz] [dɑːnst] [ɪn][ðə; ði] [pə'zɪʃnz] [ʃəʊn] [ɪn][ðə; ði] [ɪˌlʌs'treʃən] ['feɪsɪŋ] ['peɪdʒɪz][eit]
The first part is danced in the positions shown in the illustrations facing pages 8
这 第一的 部分 是 跳舞 在 这 职位 所示 在 这 插图 面向 页面 8
[ænd; ənd] - ,
and 10 ,
和 - ,

第一部分的舞蹈姿势如图8和图10所示。

[ænd; ənd][ðə; ði]['sekənd] [pɑːt] [kən'sɪsts] [ɒv; əv][eit] ['meʒəz] [ɒv; əv][ðə; ði] " [lɒŋ] " ['bɒstən] .
and the second part consists of 8 measures of the " Long " Boston .
和 这 第二 部分 由 的 8 措施 的 这 " 长的 " 波士顿 .

第二部分由 8 节"长"波士顿小调组成。

[ɪn][ðə; ði][fɜːst] [pɑːt] , [ðə; ði] ['dɑːnsəz] ['eksɪkjuːt] [θriː] ['bɒstən] [steps] ['fɔːwəd] , [wɪ'ðaʊt] ['tɜːnɪŋ] ,
In the first part , the dancers execute three Boston steps forward , without turning ,
在 这 第一的 部分 , 这 舞者 执行 三 波士顿 步骤 向前 , 没有 转弯 ,

第一部分，舞者向前行进三个波士顿舞步，不转身。

[ænd; ənd][wʌn]['bɒstən] [step] ['tɜːnɪŋ] ([tə'wɔːdz] [ðə; ði]['pɑːtnə(r)]) [tuː; tə] [feɪs] [də'rektli] ['bækwəd] (
and one Boston step turning (towards the partner) to face directly backward (
和 一 波士顿 步 转弯 (向 这 伙伴) 到 脸 直接地 落后 (
[wʌn] / [ˌtuː'tuː] [tɜːn]) .
1 / 2 turn) .
1 / 2 转动) .

波士顿步转身（朝向舞伴）面向正后方（半圈）。

[fɔːr] ['meʒəz] .
4 measures .
4 措施 .

4 项措施。

[ðɪs] [ɪz] ['fɒləʊd] [baɪ] [θriː] ['bɒstən] [steps] ['bækwəd] ([wɪ'ðaʊt] ['tɜːnɪŋ]) [ɪn][ðə; ði][pə'zɪʃ(ə)n] [ʃəʊn]
This is followed by three Boston steps backward (without turning) in the position shown
这 是 随后 经过 三 波士顿 步骤 落后 (没有 转弯) 在 这 位置 所示
[ɪn][ðə; ði][ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] ['feɪsɪŋ] [peɪdʒ] - ,
in the illustration facing page 10 ,
在 这 插图 面向 页 - ,

接下来，以第 10 页插图所示的姿势，向后迈出三个波士顿步（不转身）。

['fɒləʊd] [baɪ][wʌn]['bɒstən] [step] ['tɜːnɪŋ] ([tə'wɔːd] [ðə; ði]['pɑːtnə(r)]) [ænd; ənd] ['fɪnɪʃɪŋ] [ɪn]['regjələ(r)]
followed by one Boston step turning (toward the partner) and finishing in regular
随后 经过 一 波士顿 步 转弯 (朝向 这 伙伴) 和 精加工 在 常规的
[wɔːlts] [pə'zɪʃ(ə)n][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði]['sekənd] [pɑːt] .
Waltz Position for the execution of the second part .
华尔兹 位置 为了 这 执行 的 这 第二 部分 .

然后转身（朝向舞伴）一步波士顿步，最后回到标准的华尔兹舞步位置，开始第二部分的表演。

[ðə; ði] ['bɒstən] [dɪp] [-]
THE BOSTON DIP [25]
这 波士顿 蘸 [-]

波士顿低潮[25]

[ðə; ði] " [dɪp] " [ɪz][ə; eɪ][ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n] [dɑːns] [ɪn][θriː] / [fɔːr][ɔː(r)][θriː] / [eit][taɪm] ,
The " Dip " is a combination dance in 3 / 4 or 3 / 8 time ,
这 " 蘸 " 是 一个 组合 舞蹈 在 3 / 4 或者 3 / 8 时间 ,

“Dip”是一种以3/4拍或3/8拍为节奏的组合舞蹈。

[ænd; ənd] [kən'teɪnz] [fɔːr] ['meʒəz] [ɒv; əv][ðə; ði] " [lɒŋ] " ['bɒstən] , [priː'siːd, pri-][baɪ][fɔːr] ['meʒəz] ,
and contains 4 measures of the " Long " Boston , preceded by 4 measures ,
和 包含 4 措施 的 这 " 长的 " 波士顿 , 之前 经过 4 措施 ,
[æz; əz] ['fɒləʊz] :
as follows :
作为 跟随 :

其中包含 4 个“长”波士顿小节，前面还有 4 个小节，如下所示：

['stændɪŋ] [ə'pɒn][ðə; ði][left] [fʊt] , [step] [də'rektli][tuː; tə][ðə; ði][saɪd] ,
Standing upon the left foot , step directly to the side ,
常设 之上 这 左边 脚 , 步 直接地 到 这 边 ,

单脚站立，向侧面迈一步，

[ænd; ənd][træns'fɜː(r)][ðə; ði] [weɪt] [tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] [fʊt] ([kaʊnt] [wʌn]) ;
and transfer the weight to the right foot (count 1) ;
和 转移 这 重量 到 这 正确的 脚 (数数 1) ;

将重心转移到右脚（数到 1）；

[swɪŋ] [ðə; ði] [left] [leg] [tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] [ɪn] [frʌnt] [ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] ,
swing the left leg to the right in front of the right ,
摇摆 这 左边 腿 到 这 正确的 在 正面 的 这 正确的 ,

左腿向右摆动到右腿前方，

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ['reɪzɪŋ] [ðə; ði] [raɪt] [hiːl] ([kaʊnt] [ˌtuː'tuː]) ; ['ləʊə(r)][ðə; ði] [raɪt] [hiːl] ([kaʊnt] [θriː]) ;

at the same time raising the right heel (count 2) ; lower the right heel (count 3) ;

在 这 相同的 时间 提高 这 正确的 脚跟 (数数 2) ; 降低 这 正确的 脚跟 (数数 3) ;

同时抬起右脚后跟（数到 2）；放下右脚后跟（数到 3）；

[rɪ'tɜːn] [ðə; ði] [left] [fʊt] [tuː; tə][ɪts][ə'rɪdʒən(ə)l] [pleɪs] [weə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [rɪ'siːvz] [ðə; ði] [weɪt] ([kaʊnt] [fɔːr]) ;

return the left foot to its original place where it receives the weight (count 4) ;

返回 这 左边 脚 到 它是 原来的 地方 在哪里 它 接收 这 重量 (数数 4) ;

将左脚放回其承受重量的原位（数到 4）；

[swɪŋ] [ðə; ði] [raɪt] [leg] [ə'krɒs] [ɪn] [frʌnt] [ɒv; əv][ðə; ði] [left] , ['reɪzɪŋ] [ðə; ði] [left] [hiːl] ([kaʊnt] [faɪv]) ;

swing the right leg across in front of the left , raising the left heel (count 5) ;

摇摆 这 正确的 腿 穿过 在 正面 的 这 左边 , 提高 这 左边 脚跟 (数数 5) ;

右腿摆到左腿前面，抬起左脚后跟（数到 5）；

[ænd; ənd]['ləʊə(r)][ðə; ði] [left] [hiːl] ([kaʊnt] [sɪks]) .

and lower the left heel (count 6) .

和 降低 这 左边 脚跟 (数数 6) .

放下左脚后跟（数到 6）。

[ˌtuː'tuː] ['meʒəz] . [-]

2 measures . [26]

2 措施 . [-]

2 项措施。[26]

[swɪŋ] [ðə; ði] [raɪt] [fʊt] [tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] ,

Swing the right foot to the right ,

摇摆 这 正确的 脚 到 这 正确的 ,

右脚向右摆动，

[ænd; ənd][pʊt][ˌaɪ 'tiː] [daʊn] [də'rektli][æt; ət][ðə; ði][saɪd][ɒv; əv][ðə; ði][left] ([kaʊnt] [wʌn]) ;

and put it down directly at the side of the left (count 1) ;

和 放 它 向下 直接地 在 这 边 的 这 左边 (数数 1) ;

把它直接放在左侧（数 1）；

[hɒp][ɒn][ðə; ði] [raɪt] [fʊt] [ænd; ənd] [swɪŋ] [ðə; ði][left] [ə'krɒs] [ɪn] [frʌnt] ([kaʊnt] [ˌtuː'tuː]) ;

hop on the right foot and swing the left across in front (count 2) ;

跳 在 这 正确的 脚 和 摇摆 这 左边 穿过 在 正面 (数数 2) ;

右脚跳起来，左脚向前摆动（数到 2）；

[fɔːl] [bæk] [ə'pɒn][ðə; ði] [raɪt] [fʊt] ([kaʊnt] [θriː]) ; [pʊt] [daʊn] [ðə; ði] [left] [fʊt] ,

fall back upon the right foot (count 3) ; put down the left foot ,

落下 后退 之上 这 正确的 脚 (数数 3) ; 放 向下 这 左边 脚 ,

向后倒在右脚上（数到3）；放下左脚，

['krɒsɪŋ] [ɪn] [frʌnt] [ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] , [ænd; ənd][træns'fɜː(r)] [weɪt] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] ([kaʊnt] [fɔːr]) ;

crossing in front of the right , and transfer weight to it (count 4) ;

过境 在 正面 的 这 正确的 , 和 转移 重量 到 它 (数数 4) ;

向右前方交叉，并将重心转移到右脚（数 4 下）；

[wɪð] [raɪt] [fʊt] [step] [ə; eɪ] [həʊl] [step] [tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] ([kaʊnt] [faɪv]) ;

with right foot step a whole step to the right (count 5) ;

和 正确的 脚 步 一个 所有的 步 到 这 正确的 (数数 5) ;

右脚向右迈一步（数到5）；

[ænd; ənd] [ˈfɪnɪʃ] [baɪ] [ˈbrɪŋɪŋ] [ðə; ði] [left] [fʊt] [əˈgenst] [ðə; ði] [raɪt] , [weə(r)] [ˌaɪ ˈtiː] [rɪˈsiːvz] [ðə; ði]
and finish by bringing the left foot against the right , where it receives the
和 结束 经过 带来 这 左边 脚 反对 这 正确的 , 在哪里 它 接收 这
[weɪt] ([kaʊnt] [sɪks]) .
weight (count 6) .
重量 (数数 6) .

最后，将左脚抵住右脚，让重心落在左脚上（数到 6）。

[ˌtuːˈtuː] [ˈmeʒəz] .
2 measures .
2 措施 .

2 项措施。

[ɪn] [ˈeksɪkjuːtɪŋ] [ðə; ði] [hɒp] [əˈpɒn] [kaʊnts] [ˌtuːˈtuː] [ænd; ənd] [θriː] [ɒv; əv] [ðə; ði] [θɜːd] [ˈmeʒə(r)] ,
In executing the hop upon counts 2 and 3 of the third measure ,
在 执行 这 跳 之上 计数 2 和 3 的 这 第三 措施 ,

在第三小节的第2拍和第3拍执行跳跃动作时，

[ðə; ði] [ˈmuːvmənt] [mʌst; məst] [biː; bi] [səʊ] [fɑː(r)] [dɪˈleɪd] [ðæt] [ðə; ði] [ˈfɔːlɪŋ] [bæk] [wɪl] [ɪgˈzæktli]
the movement must be so far delayed that the falling back will exactly
这 移动 必须 是 所以 远的 延迟 那 这 坠落 后退 将要 确切地
[ˌkəʊɪnˈsaɪd] [wɪð] [ðə; ði] [θɜːd] [kaʊnt] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ˈmjuːzɪk] . [-]
coincide with the third count of the music . [27]
重合 和 这 第三 数数 的 这 音乐 . [-]

该动作必须延迟足够长的时间，以便后退与音乐的第三拍完全重合。[27]

[ðə; ði] [ˈtɜːki] [trɒt]
THE TURKEY TROT
这 火鸡 小跑

火鸡跑

[ˌprepəˈreɪʃ(ə)n] : — [saɪd] [pəˈzɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] [wɔːlts] .
Preparation : — Side Position of the Waltz .
准备 : — 边 位置 的 这 华尔兹 .

准备：—华尔兹的侧位。

[ˈdjʊərɪŋ] [ðə; ði] [fɜːst] [fɔː(r)] [ˈmeʒəz] [teɪk] [fɔː(r)] [ˈbɒstən] [steps] [wɪˈðaʊt] [ˈtɜːnɪŋ] ([ˈleɪdi] [ˈfɔːwəd] ,
During the first four measures take four Boston steps without turning (lady forward ,
期间 这 第一的 四 措施 拿 四 波士顿 步骤 没有 转弯 (女士 向前 ,

在前四个小节中，女士迈出四个波士顿步，不要转身（女士向前，

[ˈdʒentlmən] [ˈbækwəd]) , [ænd; ənd] [ˈbendɪŋ] [ðə; ði] [səˈpɔːtɪŋ] [niː] , [stretʃ] [ðə; ði] [friː] [fʊt]
gentleman backward) , and bending the supporting knee , stretch the free foot
绅士 落后) , 和 弯曲 这 支持 膝盖 , 拉紧 这 自由的 脚
[ˈbækwəd] , ([ˈleɪdiz] [left] ,
backward , (lady's left ,
落后 , (女士的 左边 ,

（男士向后）弯曲支撑腿的膝盖，将空闲的脚向后伸展，（女士的左脚，

[ˈdʒentəlmənz] [raɪt]) [æz; əz] [ʃəʊn] [ɪn] [ðə; ði] [ˌɪləˈstreɪʃ(ə)n] [ˈɒpəzɪt] .
gentleman's right) as shown in the illustration opposite .
绅士的 正确的) 作为 所示 在 这 插图 对面的 .

绅士的右手）如图所示。

[fɔːr] [miːz] .
4 meas .
4 测量 .

4 测量。

[rɪˈpiːt] [ɪn] [ˈɒpəzɪt] [dəˈrekʃ(ə)n] .
Repeat in opposite direction .
重复 在 对面的 方向 .

反方向重复上述步骤。

[fɔːr] [miːz] .
4 meas .
4 测量 .

4 测量。

['eksɪkjuːt][fɔː(r)] ['drɔːɪŋ] [steps] [tuː; tə][ðə; ði][saɪd] (['leɪdiz] [raɪt] ,
Execute four drawing steps to the side (lady's right ,
执行 四 绘画 步骤 到 这 边 (女士的 正确的 ,

向侧面（女士右侧）执行四步绘画步骤，

['dʒɛntəlmənz] [left]) ['sweɪɪŋ] [ðə; ði] ['ʃəuldəz] [ænd; ənd] ['bɒdi] [ɪn][ðə; ði][də'rekʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] [drɔːn] [fʊt] ,
gentleman's left) swaying the shoulders and body in the direction of the drawn foot ,
绅士的 左边) 摇晃 这 肩膀 和 身体 在 这 方向 的 这 绘制 脚 ,

（绅士的左）肩膀和身体向着伸出的脚的方向摇摆，

[ænd; ənd] ['pɔɪntɪŋ] [wɪð] [ðə; ði] [friː] [fʊt] [ə'pɒn][ðə; ði] [fɔːθ] , [æz; əz] [ʃəʊn] [ɪn]['fɪgə(r)] .
and pointing with the free foot upon the fourth , as shown in figure .
和 指向 和 这 自由的 脚 之上 这 第四 , 作为 所示 在 数字 .

如图所示，第四脚用空闲的脚指向地面。

[fɔːr] [miːz] .
4 meas .
4 测量 .

4 测量。

[rɪ'piːt] [ɪn] ['ɒpəzɪt] [də'rekʃ(ə)n] .
Repeat in opposite direction .
重复 在 对面的 方向 .

反方向重复上述步骤。

[fɔːr] [miːz] .
4 meas .
4 测量 .

4 测量。

[eɪt] [həʊl] [tɜːnz] , [ʃɔːt] ['bɒstən] [ɔː(r)] [tuː] - [step] .
Eight whole turns , Short Boston or Two - Step .
八 所有的 转弯 , 短的 波士顿 或者 二 - 步 .

八圈全转，短波士顿舞或两步舞。

- [miːz] .
16 meas .
- 测量 .

16 测量。

[rɪ'piːt] [æt; ət] [wɪl] .
Repeat at will .
重复 在 将要 .

随意重复。

[ə; eɪ] ['splendɪd] ['spesɪmən] [fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] [dɑːns] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [ɪn] " [ðə; ði] ['gɒblə(r)] " [baɪ][dʒeɪ] . [mən'rəʊ] . [-]
A splendid specimen for this dance will be found in " The Gobbler " by J . Monroe . [28]
一个 灿烂 标本 为了 这 舞蹈 将要 是 成立 在 " 这 火鸡 " 经过 J . 门罗 . [-]

J. Monroe 的《火鸡》[28] 中有一个关于这种舞蹈的绝佳范例。

[ðə; ði] ['eərəpleɪn] [glaɪd]
THE AEROPLANE GLIDE
这 飞机 滑行

飞机滑翔

[ðə; ði] " ['eərəpleɪn] [glaɪd] " [ɪz] ['veri] ['sɪmələ(r)] [tuː; tə] [ðə; ði] ['bɒstən] [dɪp] .
The " Aeroplane Glide " is very similar to the Boston Dip .
这 " 飞机 滑行 " 是 非常 相似的 到 这 波士顿 蘸 .

“飞机滑翔”与波士顿俯卧撑非常相似。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [sə'pəʊzd; sə'pəʊzɪd] [tuː; tə] [ˌreprɪ'zent] [ðə; ði] [stɑːt] [ɒv; əv] [ðə; ði] [flaɪt] [ɒv; əv] [æn; ən] ['eərəpleɪn] ,
It is supposed to represent the start of the flight of an aeroplane ,
它 是 据称 到 代表 这 开始 的 这 航班 的 一个 飞机 ,

它象征着飞机起飞的开始。

[ænd; ənd] [dɪ'raɪvz] [ɪts] [neɪm] [frɒm; frəm] [ðæt] [fækt] .
and derives its name from that fact .
和 衍生 它是 姓名 从 那 事实 .

它的名字也由此而来。

[ðə; ði] [səʊl] ['dɪfrəns] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] " [dɪp] " [ænd; ənd] " ['eərəpleɪn] " [kən'sɪsts] [ɪn] [ðə; ði] [sɪks]
The sole difference between the " Dip " and " Aeroplane " consists in the six
这 唯一 不同之处 之间 这 " 蘸 " 和 " 飞机 " 由 在 这 六
['rʌnɪŋ] [steps] [wɪtʃ] [meɪk] [ʌp] [ðə; ði] [fɜːst] [tuː] ['meʒəz] .
running steps which make up the first two measures .
跑步 步骤 哪个 制作 向上 这 第一的 二 措施 .

“Dip”和“Aeroplane”之间的唯一区别在于前两小节的六个跑步步。

[ɒv; əv] [ðiːz] ['rʌnɪŋ] [steps] , [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)] ['eksɪkjuːtɪd] ['saɪdˌwaɪz] [ænd; ənd] [wɪð] [ɔːl'tɜːnət]
Of these running steps , which are executed sidewise and with alternate
的 这些 跑步 步骤 , 哪个 是 执行 横向 和 和 备用
[kɹ'ɒsɪŋz] , [bɪ'fɔː(r)] [ænd; ənd] [bɪ'haɪnd] ,
crossings , before and behind ,
十字路口 , 前 和 在后面 ,

这些跑步步伐包括横向移动和前后交替交叉，

['əʊnli] [ðə; ði] [fɔːθ] , [æt; ət] [ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['sekənd] ['meʒə(r)] [rɪ'kwaɪəz] ['speʃ(ə)l]
only the fourth , at the beginning of the second measure requires special
仅有的 这 第四 , 在 这 开始 的 这 第二 措施 需要 特别的
[dɪ'skrɪpʃn] .
description .
描述 .

只有第四个音符，即第二小节的开头部分，需要特别说明。

[ə'pɒn] [ðɪs] [step] , [ðə; ði] [sə'pɔːtɪŋ] [niː] [ɪz] ['nəʊtɪsəbli] [bendɪd] [tuː; tə] [ˌkəʊɪn'saɪd] [wɪð] [ðə; ði]
Upon this step , the supporting knee is noticeably bended to coincide with the
之上 这 步 , 这 支持 膝盖 是 明显地 弯曲 到 重合 和 这
['æksent] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['mjuːzɪk] .
accent of the music .
口音 的 这 音乐 .

在这一步中，支撑腿的膝盖明显弯曲，以配合音乐的重音。

[ðə; ði] [rest] [ɒv; əv] [ðə; ði] [dɑːns] [ɪz] [aɪ'dentɪk(ə)l] [wɪð] [ðə; ði] " [dɪp] " .
The rest of the dance is identical with the " Dip " .
这 休息 的 这 舞蹈 是 完全相同的 和 这 " 蘸 " .

舞蹈的其余部分与“下腰”动作相同。

([siː] [peɪdʒ] - .) [-]
(See page 25 .) [29]
(看 页 - .) [-]

（参见第 25 页。）[29]

[ðə; ði]['tæŋgəʊ]
THE TANGO
这 探戈

探戈

[ðə; ði]['tæŋgəʊ][ɪz][ə; eɪ]['spæniʃ] [ə'merɪkən] [dɑːns] [wɪtʃ] [kən'teɪnz] [mʌtʃ] [ɒv; əv][ðə; ði][pɪ'kjuːliə(r)]
The Tango is a Spanish American dance which contains much of the peculiar
这 探戈 是 一个 西班牙语 美国人 舞蹈 哪个 包含 很多 的 这 奇特
[tʃɑːm] [ɒv; əv][ðə; ði]['ʌðə(r)] ['spæniʃ] ['dɑːnsɪz] ,
charm of the other Spanish dances ,
魅力 的 这 其他 西班牙语 舞蹈 ,

探戈是一种西班牙裔美洲舞蹈，它融合了许多其他西班牙舞蹈的独特魅力。

[ænd; ənd][ɪts][ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n] [dɪ'pendz] ['lɑːdʒli] [ə'pɒn][ðə; ði][ə'bɪləti][ɒv; əv][ðə; ði] ['dɑːnsəz] [səʊ][tuː; tə]
and its execution depends largely upon the ability of the dancers so to
和 它是 执行 取决于 很大程度上 之上 这 能力 的 这 舞者 所以 到
[grɑːsp][ðə; ði] ['rɪðəm] [ɒv; əv][ðə; ði]['mjuːzɪk][æz; əz][tuː; tə] [ɪn'tɜːprət] [ˌaɪ 'tiː][baɪ][ðeə(r)] ['muːvmənts] .
grasp the rhythm of the music as to interpret it by their movements .
抓牢 这 韵律 的 这 音乐 作为 到 解释 它 经过 他们的 移动 .

而它的呈现很大程度上取决于舞者能否把握音乐的节奏，并通过他们的动作来诠释音乐。

[ðə; ði] [steps] [ɑː(r); ə(r)] [ɔːl] ['sɪmp(ə)l] ,
The steps are all simple ,
这 步骤 是 全部 简单的 ,

步骤都很简单。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['dɑːnsəz] [ɑː(r); ə(r)] [pə'mɪtɪd] [tuː; tə] ['veəri] [ɔː(r)] ['ɪmprəvaɪz] [ðə; ði] ['fɪgəz] [æt; ət] [wɪl] .
and the dancers are permitted to vary or improvise the figures at will .
和 这 舞者 是 允许 到 各不相同 或者 凑合 这 数据 在 将要 .

舞者可以随意改变或即兴发挥舞步。

[ɒv; əv] [ðiːz] ['fɪgəz] [ðə; ði] [tuː] [wɪtʃ] ['fɒləʊ] [ɑː(r); ə(r)][məʊst] ['kɒmən] ,
Of these figures the two which follow are most common ,
的 这些 数据 这 二 哪个 跟随 是 最多 常见的 ,

在这些数字中，以下两个数字最为常见：

[ænd; ənd] [lend] [ðəm'selvz] [məʊst] ['redɪli] [tuː; tə]['vɜːb(ə)l] [dɪ'skrɪpʃn] .
and lend themselves most readily to verbal description .
和 借 他们自己 最多 容易 到 口头 描述 .

并且最容易用语言描述。

['tæŋgəʊ]
TANGO
探戈

探戈

[nəʊ] . [wʌn] [-]
No . 1 [30]
不 . 1 [-]

第 1[30]

[ðə; ði] ['pɑːtnə] [feɪs] [wʌn] [ə'nʌðə(r)] [æz; əz][ɪn] [wɔːlts] [pə'zɪʃ(ə)n] .
The partners face one another as in Waltz Position .
这 合作伙伴 脸 一 其他 作为 在 华尔兹 位置 .

舞伴们面对面站着，就像跳华尔兹时的位置一样。

[ðə; ði] ['dʒentlmən] [teɪks] [ðə; ði] ['leɪdiz] [raɪt] [hænd][ɪn][hɪz; ɪz] [left] , [ænd; ənd] ,
The gentleman takes the lady's right hand in his left , and ,
这 绅士 需要 这 女士的 正确的 手 在 他的 左边 , 和 ,

这位先生用左手握住女士的右手，然后，

['stretʃɪŋ] [ðə; ði] [ɑːmz] [tuː; tə] [ðə; ði] [fʊl] [ɪk'stent] , ['həʊldɪŋ] [ðem; ðəm] [æt; ət] [ðə; ði] ['ʃəʊldə(r)] [haɪt] ,
stretching the arms to the full extent , holding them at the shoulder height ,
伸展 这 武器 到 这 满的 程度 , 保持 他们 在 这 肩膀 高度 ,

双臂完全伸展，保持在肩部高度。

[hiː; hi] ['pleɪsɪz] [hɜː(r); hə(r)] [raɪt] [hænd] [ə'pɒn] [hɪz; ɪz] [left] ['ʃəʊldə(r)] , [ænd; ənd] [həʊldz] [ˌaɪ 'tiː] [ðeə(r)] ,
he places her right hand upon his left shoulder , and holds it there ,
他 地方 她 正确的 手 之上 他的 左边 肩膀 , 和 持有 它 那里 ,

他把她的右手放在自己的左肩上，并保持着这个姿势。

[æz; əz] [ɪn] [ðə; ði] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] ['ɒpəzɪt] [peɪdʒ] - .
as in the illustration opposite page 30 .
作为 在 这 插图 对面的 页 - .

如第 30 页对面的插图所示。

[ɪn] ['stɑrtɪŋ] ,
In starting ,
在 开始 ,

首先，

[ðə; ði] ['dʒentlmən] [θrəʊz] [hɪz; ɪz] [raɪt] ['ʃəʊldə(r)] ['slaɪtli] [bæk] [ænd; ənd] [steps] [də'rektli] ['bækwəd]
the gentleman throws his right shoulder slightly back and steps directly backward
这 绅士 投掷 他的 正确的 肩膀 轻微地 后退 和 步骤 直接地 落后
[wɪð] [hɪz; ɪz] [left] [fʊt] ,
with his left foot ,
和 他的 左边 脚 ,

这位先生右肩微微后仰，左脚径直向后迈了一步。

[waɪl] [ðə; ði] ['leɪdi] [f'ɒləʊz] ['fɔːwəd] [wɪð] [hɜː(r); hə(r)] [raɪt] .
while the lady follows forward with her right .
尽管 这 女士 跟随 向前 和 她 正确的 .

女士则迈着右步向前走去。

[ɪn] [ðɪs] ['mænə(r)] [bəuθ] [kən'tɪnjuː] [tuː] [steps] ,
In this manner both continue two steps ,
在 这 方式 两个都 继续 二 步骤 ,

就这样，两人继续进行两步操作，

['krɒsɪŋ] [wʌn] [fʊt] ['əʊvə(r)] [ðə; ði] ['ʌðə(r)] [ænd; ənd] [ðen] ['eksɪkjuːt] [ə; eɪ] [hɑːf] - [tɜːn] [ɪn] [ðə; ði] [seɪm]
crossing one foot over the other and then execute a half - turn in the same
过境 一 脚 超过 这 其他 和 然后 执行 一个 一半 - 转动 在 这 相同的
[də'rekʃ(ə)n] .
direction .
方向 .

将一只脚交叉放在另一只脚上，然后朝同一方向转半圈。

[ðɪs] [ɪz] ['fɒləʊd] [baɪ] [fɔː(r)] ['meʒəz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [tuː] - [step] [ænd; ənd] [ðə; ði] [həʊl] [ɪz] [rɪ'piːtɪd]
This is followed by four measures of the Two - Step and the whole is repeated
这 是 随后 经过 四 措施 的 这 二 - 步 和 这 所有的 是 重复
[æt; ət] [wɪl] .
at will .
在 将要 .

接下来是四小节的二步舞，整首曲子可以随意重复。

[eit] ['meʒəz] .
8 measures .
8 措施 .

8 项措施。

['tæŋgəʊ]
TANGO
探戈

探戈

[nəʊ] . [ˌtuː'tuː] [-]
No . 2 [31]
不 . 2 [-]

第2号[31]

[ðɪs] ['veəriənt][stɑːrts][frɒm; frəm][ðə; ði] [seɪm] [pə'zɪʃ(ə)n][æz; əz]['tæŋgəʊ][nəʊ] . [wʌn] .
This variant starts from the same position as Tango No . 1 .
这 变体 开始 从 这 相同的 位置 作为 探戈 不 . 1 .

这个变奏曲的起始位置与探戈1号相同。

[ðə; ði] ['dʒentlmən] [teɪks] [tuː] [steps] ['bækwəd] [wɪð] [ðə; ði]['leɪdi] ['fɒləʊɪŋ] ['fɔːwəd] ,
The gentleman takes two steps backward with the lady following forward ,
这 绅士 需要 二 步骤 落后 和 这 女士 下列的 向前 ,

男士后退两步，女士跟在后面向前走。

[ænd; ənd] [ðen] [tuː] [steps] [tuː; tə][ðə; ði][saɪd] ([ðə; ði] ['leɪdiz] [raɪt] [ænd; ənd][ðə; ði] ['dʒentəlmənz] [left])
and then two steps to the side (the lady's right and the gentleman's left)
和 然后 二 步骤 到 这 边 (这 女士的 正确的 和 这 绅士的 左边)
[ænd; ənd] [tuː] [steps] [ɪn][ðə; ði] ['ɒpəzɪt] [də'rekʃ(ə)n][tuː; tə][ðə; ði][ə'rɪdʒən(ə)l][pə'zɪʃ(ə)n] .
and two steps in the opposite direction to the original position .
和 二 步骤 在 这 对面的 方向 到 这 原来的 位置 .

然后向侧面走两步（女士向右，男士向左），再向与原位置相反的方向走两步。

[eit] ['meʒəz] .
8 measures .
8 措施 .

8 项措施。

[ðiːz] [steps] [tuː; tə][ðə; ði][saɪd] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [mɑːkt] [baɪ][ðə; ði] ['sweɪɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdɪz] [æz; əz]
These steps to the side should be marked by the swaying of the bodies as
这些 步骤 到 这 边 应该 是 标记 经过 这 摇晃 的 这 身体 作为
[ðə; ði] [fiːt] [ɑː(r); ə(r)] [drɔːn] [tə'geðə(r)] [ɒn][ðə; ði]['sekənd] [kaʊnt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['meʒə(r)] ,
the feet are drawn together on the second count of the measure ,
这 脚 是 绘制 一起 在 这 第二 数数 的 这 措施 ,

这些向侧面移动的步伐应该通过身体的摇摆来体现，同时在小节的第二个节拍时双脚并拢。

[ænd; ənd][ðə; ði] [həʊl] [ɪz] ['fɒləʊd] [baɪ][eit] ['meʒəz] [ɒv; əv][ðə; ði] [tuː] - [step] .
and the whole is followed by 8 measures of the Two - Step .
和 这 所有的 是 随后 经过 8 措施 的 这 二 - 步 .

随后是 8 小节的二步舞。

[rɪ'piːt] [ɔːl][æz; əz][dɪ'zaɪəd] .
Repeat all as desired .
重复 全部 作为 想要的 .

根据需要重复以上步骤。

[aɪ'diːəl]['mjuːzɪk][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] " ['bɒstən]
Ideal Music for the " Boston
理想的 音乐 为了 这 " 波士顿

波士顿的理想音乐

" [pi'ænəʊ]['səʊləʊ]
" PIANO SOLO
" 钢琴 独奏

钢琴独奏

(['ɔːlsəʊ][tuː; tə][biː; bi][hæd; həd][fɔː(r); fə(r)] [fʊl] [ɔː(r)] [smɔːl] ['ɔːkɪstrə])
(Also to be had for Full or Small Orchestra)
(还 到 是 有 为了 满的 或者 小的 乐队)

（也适用于完整管弦乐队或小型管弦乐队）

['lʌvz] [ə'weɪkənɪŋ] [dʒeɪ] . . -
LOVE'S AWAKENING J . Danglas . 60
爱的 唤醒 J . 丹格拉斯 . -

爱的觉醒 J.Danglas .60

[ɒn] [ðə; ði] [wɪŋz] [ɒv; əv] [driːm] [dʒeɪ] . . -
ON THE WINGS OF DREAM J . Danglas . 60
在 这 翅膀 的 梦 J . 丹格拉斯 . -

乘着梦想之翼 J. Danglas .60

['friːsɔ̃] ([θrɪl] !)
FRISSON (Thrill !)
颤栗 (刺激 !)

弗里森（刺激！）

[es] . [sɪnɪ'bɑːldi] . -
S . Sinibaldi . 50
S . 西尼巴尔迪 . -

S. Sinibaldi .50

['lʌvz] ['traɪʌmf] [ə; eɪ] . [dɑː'njɛːleɪ] . -
LOVE'S TRIUMPH A . Daniele . 60
爱的 胜利 一个 . 丹尼尔 . -

爱的胜利 A. Daniele .60

[duː'smɑ̃] [dʒiː] . ['rɒbət] . -
DOUCEMENT G . Robert . 60
杜克门特 G . 罗伯特 . -

文件 G. Robert .60

[viːɛnɔɪz] [ə; eɪ] . ['duːˌvɑːl] . -
VIENNOISE A . Duval . 60
维也纳 一个 . 杜瓦尔 . -

维也纳 A. 杜瓦尔 .60

[ðiːz] [sɪ'lektɪd] ['nʌmbəz] [hæv; həv] [ə'teɪnd] [sək'ses] , [nɒt] [ə'ləʊn] [fɔː(r); fə(r)] [ðeə(r)] [ət'rækʃnz] [ɒv; əv]
These selected numbers have attained success , not alone for their attractions of
这些 已选 数字 有 已达到 成功 , 不是 独自的 为了 他们的 景点 的
['melədi] [ænd; ənd] [rɪtʃ] ['hɑːməni] ,
melody and rich harmony ,
旋律 和 富有的 和谐 ,

这些精选的曲目之所以获得成功，不仅是因为它们优美的旋律和丰富的和声，

[bʌt; bət] [fɔː(r); fə(r)] [ðeə(r)] ['rɪðmɪk(ə)l] [ˌfleksə'bɪləti] [ænd; ənd] ['pɜːfɪkt] [ə'dæptɪdnɛs] [tuː; tə] [ðə; ði] "
but for their rhythmical flexibility and perfect adaptedness to the "
但 为了 他们的 有节奏的 灵活性 和 完美的 适应性 到 这 "
['bɒstən] .
Boston .
波士顿 .

但他们节奏上的灵活性和对"波士顿"的完美适应性。

" [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] ['tɜːki] [trɒt]
" For the Turkey Trot
" 为了 这 火鸡 小跑

"为了火鸡赛跑"

[ɪ'speʃəli] [ˌrekə'mendɪd]
Especially recommended
尤其 受到推崇的

特别推荐

[ðə; ði] ['gɒblə(r)] [dʒeɪ] . [mən'rəʊ] . -
THE GOBBLER J . Monroe . 50
这 火鸡 J . 门罗 . -

火鸡 J. 门罗 .50

['eni] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['fɔːgəʊɪŋ] [ˌkɔmpə'ziʃənz] [wɪl] [biː; bi] [sə'plaɪd] [ɒn] [rɪ'siːt] [ɒv; əv] [wʌn] - [hɑːf] [ðə; ði] [lɪst] [praɪs] .
Any of the foregoing compositions will be supplied on receipt of one - half the list price .
任何 的 这 前文 作品 将要 是 供应 在 收据 的 一 - 一半 这 列表 价格 .

收到标价的一半后，即可供应上述任何一种产品。

['pəʊstɪdʒ] [tuː] [sents] ['ekstrə] [fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] ['kɒpi] .
Postage two cents extra for each copy .
邮资 二 分 额外的 为了 每个 复制 .

每份另加两分邮资。

['pʌblɪʃt] [baɪ]
PUBLISHED BY
已发布 经过

出版方

[ðə; ði] ['bɒstən] ['mjuːzɪk] ['kʌmpəni]
THE BOSTON MUSIC COMPANY
这 波士顿 音乐 公司

波士顿音乐公司

- & - [west] [ˌes 'tiː] . , ['bɒstən] , [mæs] .
26 & 28 West St . , Boston , Mass .
- & - 西方 英石 . , 波士顿 , 大量的 .

马萨诸塞州波士顿西街26号和28号

[-] [nəʊts] :
TRANSCRIBER'S NOTES :
转录员的 笔记 :

转录员注释：

[ˌpʌŋktʃu'eɪʃn] [hæz; həz] [biːn] [kə'rektɪd] [wɪ'ðaʊt] [nəʊt] .
Punctuation has been corrected without note .
标点 有 到过 已更正 没有 笔记 .

标点符号已修正，但未作说明。

['ɒbviəs] [ˌtaɪpə'græfɪk(ə)l] ['erə(r)z] [hæv; həv] [biːn] [kə'rektɪd] [æz; əz] ['fɒləʊz] :
Obvious typographical errors have been corrected as follows :
明显的 印刷 错误 有 到过 已更正 作为 跟随 :

明显的印刷错误已更正如下：

[peɪdʒ] [eit] : ['djuːplɪkeɪt] [wɜːd] [ðə; ði] [rɪ'muːvd] .
Page 8 : duplicate word the removed .
页 8 : 复制 单词 这 已移除 .

第 8 页：已删除重复单词。

[peɪdʒ] - : ['djuːplɪkeɪt] [wɜːd] [ænd; ənd] [rɪ'muːvd] .
Page 23 : duplicate word and removed .
页 - : 复制 单词 和 已移除 .

第 23 页：重复单词已删除。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神